

SHOU KEI

11月号

〇自 学・自 立 ○思いやり・感謝

http://www.suginami-school.ed.jp/shoukeichu/

朔風払葉 (さくふうはをはらふ)

校長 小松 進一

食欲の秋

最近は朝晩と涼しく、というよりも寒くなってき ました。日に日に秋を通り越して冬を感じる季節と なりました。ところで、暦の上では小雪(今年は11 月22日)。 まだ積もるほどではないが、 雪が降りは じめる頃をいいます。小雪は、二十四節気の第20。 二十四節気とは太陽の日長の変化、地球に届く太陽 の光量に関わる暦です。春夏秋冬を6つに分けるこ とで、1年を二十四に等分し、それぞれの季節に相 応しい名がつけられています。季節の訪れを一歩先 んじて察知することができ、農耕作業をすすめるた めには今も欠かすことのできない暦です。また、二 十四節気七十二候といいますが、この七十二候とは、 さらにその二十四節気の各一気(約15日)を5日 ごとに初候、二候、三候と3等分し、1年を七十二 に分けたものをいいます。ウグイスが鳴き始めると いう意味の「黄鶯睍睆(こうおうかんす)」のように、 それぞれの季節時点に応じた自然現象や動植物の行 動を短い言葉で表現し、季節を5日と短く区切るこ とで季節の移ろいを子細に示しています。ちょうど 今の時期は(11月22日から27日頃)、虹が現れ なくなるという意味の「虹蔵不見(にじかくれてみ えず)」、北風が葉を払いのけるという意味の「朔風 払葉(さくふうはをはらふ)」(11月28日から1 2月2日頃)といいます。

さて、暦の上では冬ですが、秋という季節は「〇 〇の秋」と言われる言葉がたくさんあります。たと えば、「実りの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「スポー ツの秋」などです。そして、秋という季節は、皆さ んが口にする食べ物の多くが収穫される季節です。 今でこそ、一年中様々な食品を食べられるようにな りましたが、昔は秋という季節にしか食べられない 旬の食品が多くありました。食べ物がおいしい季節

でもあります。秋が旬の食べ物というと、皆さんは 何を思い浮かべますか。果物でいうと、ぶどうや柿、 梨(梨は夏の果物かと思いましたが、品種によって は8月から11月が旬)などがそれにあたります。 果物以外では、お米や栗、しいたけ、かぼちゃ、さ つまいもなどの野菜、サケ、イワシ、カツオ(春の 初鰹、秋の戻り鰹)、そして、サンマなどの魚も秋の ものが一番おいしいと言われます。先日のニュース では、今が旬の「戻り鰹」が、昨年不漁だったのに 対し、今年は豊漁となっているそうです。生鮮鰹の 水揚げ量が日本一の宮城県気仙沼港では、去年の 2. 7倍(11月4日の時点で)の2万2700ト ンとなっています。「戻り鰹」は、9月中旬から10 月下旬にかけて三陸沖から房総半島に南下してく る鰹で、太平洋のプランクトンや小魚をたっぷり食 べたあとで南下してくるため脂肪がのりきった濃 厚な味わいがあり、食通の間では昔から珍重されて います。このようなおいしい食べ物がたくさん出回 る秋は「食欲の秋」と言われます。その理由は諸説 ありますが、①夏バテ気味で食欲が低下していたの が、涼しくなり食欲が回復する。②おいしそうな秋 の味覚がいろいろと出始めた。③気温が下がってく ると、体温を保つために身体を温めようとして、基 礎代謝が上がり、基礎代謝を上げるためにエネルギ ーが使われるので、それを補うためにお腹がすく。 ④人間も動物であり、食べ物が手に入りにくくなる 冬を前にたくさん食べて栄養をとり、身体の中にエ ネルギーを蓄えようとする生き物の本能が私たち

人間の食欲にも関係し ていると言われます。

皆さんも、美味しい 旬の食材をたくさん食 べて、これからの冬を 乗り切りましょう。



<引用:今給黎 靖夫 著 季節と自然のガイドブック>

教育活動の紹介

2 年生赤ちゃんふれあい体験(10/20 実施)

今年度2回目の「赤ちゃんふれあい体験」を10月20日(金)に実施いたしました。2年B組の生徒たちは荻窪児童館に出向き、赤ちゃんとの素敵な時間を過ごしました。前回同様、たくさんの赤ちゃんとお母さんが参加していただき、本当に感謝しております。次回は11月24日。今年度最後となります。



セーフティー教室(10/21 実施)



10月21日(土)に全校生徒を対象にした「セーフティー教室」を実施しました。

NPO情報セキュリティフォーラム 違法・有害情報相談センターの石原様に講演していただき、生徒がスマートフォンやインターネットを安心・安全に利用できるよう、ネット依存、ネットいじめ、ネット詐欺等の実態、その対処方法(予防策)などをわかりやすく紹介していただきました。大人でも理解できていない情報の紹介には、大変勉強になりました。上手に使いこなしていきましょう。

10月21日(土)は各クラスの道徳授業を地域や保護者の方々に公開し、その後の意見交換会を通じて、松溪中学校での道徳授業について話し合いを行いました。保護者の方々や学校運営協議会の委員の方も参加していただき、道徳授業の感想や生徒たちの様子などの意見交換を行いました。

道德授業地区公開講座(10/21 実施)



3年生保育体験(10/24 実施)

3年生がいのちの授業の結びとして、日の出幼稚園さんへ保育体験に伺いました。家庭科の授業で幼児への接し方や担当する園児の発達段階を学習したうえで約50分間園児と折り紙や輪投げなどの室内遊びや、しゃぼん玉、「だるまさんが転んだ」などそれぞれ園児が楽しめるように趣向を凝らした遊びを考え行いました。日の出幼稚園の職員の皆さま、元気いっぱいの園児の皆さんありがとうございました。(家庭科教諭 丸川香澄教諭)



杉並区連合文化祭(10/28~10/30 寒間)



10月28日(金)から10月30日(月)まで区内のセシオン杉並において、「杉並区中学校連合文化祭」が実施され、松溪中学校からも多くの作品が学校代表として参加しました。

理科部門のサイエンスグランプリや技術家庭、美術の作品展示をはじめ、杉並区勤労福祉会館においては「第 64 回杉並区書評 座談会」にも参加し、積極的に発言をしていました。また「英語学芸発表会」において、髙橋花美さん(3 年)がスピーチで優勝し、東京都大会に出場することも決まりました。日頃の学習の成果が良い形で表れました。

1年生「いのちの援業」(10/27 実施)



10月27日に1学年対象に「いのちの授業」を実施しました。NPO 法人ピッコラーレ様より「性」について、いろいろな角度から「知り」、「考え」、「感じる」時間を経験しました。「奇跡のようないのち」だから、大切なのだということを1年生は真剣な表情で学んでいました。ピッコラーレ様、ありがとうございました。

駅伝練習始まる

12月10日(日)に実施される「杉並区中学校対抗駅伝大会2023」への出場へ向けて、練習が始まりました。すべての選手が立候補をしての参加となり、毎日、16時から1時間程度、練習をしています。入賞目指してがんばれ!





1年生校外学習(原京探訪 11/2 寒節)



中学生になって初めて自分たちで学校外を見学する校外学習。天気にも恵まれ、少し汗ばむ陽気の中で上野・浅草などをまわりました。乗り換えがうまくいかなかったり、明的地までの時間が予想以上にかかってしまったりした班があっまったり、江戸のくらしを学んだり、名物を味わったりしながらしっかり学び、思いきり楽しんで無事に帰ってきました。生徒たちの成長も感じました。

(1 学年主任 永関大地主幹教諭)





「理科出前授業」(111/9実施)



【卓球部】

杉並区卓球新人戦大会

- ■男子団体戦…2回戦敗退
- ■個人戦…東京都大会出場決定

柏 豪人(2年)、丹 優貴(2年)、内田健介(1年)、 吉田優斗(1年)、石川裕人(1年)、岡崎暖生(1年) 江崎 健(1年)

【陸上競技部】

- ■杉並区民体育祭秋季陸上競技大会
- 2·3年男子100m 1位 中尾 悠太(3年)
- 2·3年女子100m 1位 池田 夏埜(3年)
- 共通男子 200m 1位 中尾 悠太(3年)
- 1年男子 1500m 1位 佐藤 快斗(1年)
- 1位 須田 詩子(1年) 共通女子 走高跳
- 100m 2位 詩子(1年) 1年女子 須田
- 800m 3位 石田 梨恋 (1年) 1年女子
- 3位 篠澤 都 (3年) 共通女子 走幅跳

【バスケットボール部】

■杉並区秋季大会

男女ともに2回戦敗退

【ソフトテニス部】

■第67回東京都中学校新人大会(女子団体戦)

2回戦…0-3新町中(西多摩)に敗退

- 1日(金)2年校外学習(鎌倉方面)
 - 3年進路会議
- 4日(月)生徒集会・駅伝壮行会
- 5日(火)三者面談(~9日まで)
- 6日(水)PTA運営委員会
- 8日(金)小笠原自然体験交流結団式
- 9日(土) 土曜授業(給食あり)
 - 1年職業人の話を聴く会

12月29日(金)から

1月3日(水)まで「学校

閉庁日」となり、教職員は

出勤いたしませんので、ご

注意ください。

- 10日(日)中学校対抗駅伝大会2023
- 11日(月)振替休業日
- 12日(火)避難訓練
- 15日(金)入試相談日
- 18日(月)朝礼 · 駅伝報告会 学校運営協議会
- 19日(火)専門委員会
- 20日(水)中央委員会
- 21日(木)大掃除
- 22日(金)終業式

【税の標語】

【書道】

■東京国税局間税会連合会入選…二宮清瑠(2年) 「インボイス 制度の理解 はじめよう」

【連合文化祭英語学芸発表会】

済美教育センター理科班による

- ■荻窪法人会 会長賞…岩本圭太(2年) 「その税が 大事なくらし 支えてる」
- ■優秀賞…竹脇 円佳(2年)

「支え合い 世代を超えて 届く税 正しく学んで 明るい未来へ」

■佳作…宮崎そら(2年)

「知っておこう インボイス制度と 使い道」

【薬物乱用防止推進標語】

■優秀賞…平野健太(2年)

「薬物で 得られるものは その一瞬 失うもの は未来の自分」

【歯・口の健康啓発標語コンクール】

■入賞…溝口そよ音(3年)

「歯の白さ どんなものより 写真映え」

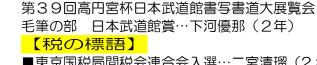
【いのちの教育読書感想文コンクール】

■優秀賞…山口結愛(3年)、河原穂乃(1年)

お知らせ

松溪中学校は今年度、創立75周年を迎えました。 現在、3月9日に実施する「学習発表会」において、 75周年記念となる「校歌斉唱リレー動画」を企画し ています。11月のある晴れた日、3年生は屋上に上 がり、学年が担当する校歌3番を熱唱。ドローンによ る撮影も交え、スケールの大きな作品に仕上がる予 定です。3月の学習発表会をお楽しみに。





■スピーチ部門…優勝 髙橋花美(3年)