



秋の季節がやってきました



早いことで、今年も残すところあと2か月です。さらには、3年生になり半年が経ちましたね。近頃は、気温も日中では20℃～23℃程度、朝晩は16℃～20℃程度とたいへん過ごしやすい日々が続いています。そんな今の季節は「秋」です。みなさんは秋と言えば何を想像しますか?やはり秋の味覚である栗や秋刀魚、さらには秋の風物詩である紅葉を想像する人が多いのではないのでしょうか。今回はそんな秋にまつわるものについてご紹介します。

まずは、秋の味覚を代表する「栗」についてです。栗は、かつて縄文時代の遺跡からもみつかった記録があり、昔から食べられてきた長い歴史をもつ食材でもあります。そんな栗は、焼いても炊き込みご飯にしてもおいしく食べられる食材です。栗には豊富な栄養が含まれており、スーパーフードとして多くの健康効果が期待できます。例えば「ビタミンB1」です。ビタミンB1は、糖質やアミノ酸の代謝をサポートする栄養素であり、特に糖質においては人間の体は糖質を燃やしてエネルギーに変えているので、白米を主食にしている日本人は積極的に取りたい栄養素になります。他にも、疲労回復や神経・筋肉の機能を正常に保つ働きも持っています。さらには、栗にはビタミンB1が100gあたり0.21mg含まれています。1日あたりのビタミンB1の推奨量は1.1～1.3mgと言われており、通常の食事では足りないことが懸念されています。そこで、このビタミンB1が豊富な栗を間食に取り入れると、栄養の不足分を補えるのです。

次は秋の風物詩「紅葉」についてです。紅葉は、多くの人が「紅葉=モミジ」と思っています。たしかに真っ赤に染まるモミジは紅葉の代表ですが、実は他にも美しい色をつける木はたくさんあるのです。モミジ以外でよく見ることのできる木は4つあります。例えば、鮮やかな黄色が美しい「いちよう」です。いちようは寒さに強く成長も早いのが特徴で、日本でも街路樹や公園樹としていろいろな場所で見かけることができます。他にも大きく立派な木が特徴の「ケヤキ」、春と秋の1年に2回楽しむことのできる赤やピンクの花を咲かせる「ツツジ」などがあります。また桜の代表ともいえる「ソメイヨシノ」は秋になると素敵な紅葉をみせてくれます。ソメイヨシノは、日の当たる部分の葉っぱの色は「赤」で、日陰部分の葉っぱは「オレンジ色」に染まるので、それもまた見どころです。ソメイヨシノの木は中庭にあるので、紅葉の時期になったら見てみてください。今年はみなさんも、木の種類に注目しながら紅葉狩りをしてみてはいかがでしょうか。

また、先日各クラスで体育大会の振り返りをしました。一人ひとりが体育大会を通じて、学んだことや成長できたことなどを作文用紙1枚にまとめました。今回の学年通信では、2組と3組の振り返りの一部をご紹介します。

「体育大会」

僕はこの体育大会で、みんなで一つになって応援することの大切さを改めて知りました。個人種目の時、二組の皆で考えた応援歌を皆で歌って応援していましたが、そうすることで、勝った時の喜びや負けた時の悔しさが、より自分の事のように感じられるような気がしました。また反対に、自分が種目に出ている時にその応援歌が聞こえてきた時、「自分は必ず一位を獲得」と強く思えて、競技後は自分の実力をしっかりと出せたなと感じることができました。このことは僕だけでなく、他の人も感じることできたと思います。

このように仲間を全力で応援できる二組だからこそ、卒業するまでに、お互いをより一層高めあっているクラスにしていきたいなと思います。三年生になりたてだった頃の二組に比べて、今の二組はかなり打ち解けているので、この仲の良さを生かすことができれば、何も難しいことではないかと思えます。この年が最高の年になるよう、皆で頑張りたいです。

この体育大会で学びや成長、また憧れから自分もこんな風にならなうと思えたり、自分の気持ちの中でも、様々な変化があった体育大会でした。その中でも、二つの項目に分けて伝えたいと思います。

一つ目は「自分が成長できたこと」、それは声を出すことです。ただ、普通にダンスの時に声を出せるようになったのもありますが、人に教えるときや人から教わる時に、積極的に声をだせるようになっていた自分の姿がありました。声を上げることが苦手な自分にとっては、とてもビックリしました。

二つ目は「学んだこと」、それは一五〇人全員が団結するという難しさです。全員が団結するには、一人ひとりが協力していく姿勢を見せていかなければなりません。ダンスの時に声を出さないといけない、というときも最初は全く声が出ていませんでした。あのときに、先生が「こんなのが最後の体育大会でいいの?」と私たちに熱く語られていなければ、誰一人この体育大会を良い思い出として残っていないかと思えます。この最高で最後の体育大会を終えられたのには、先生や委員の人の思いをしっかりと受けとめ、行動に移した私たちがたくさんの人のおかげです。

最後は「四〇期生として最後どんな集団になって卒業していききたいか」です。みんなと出会ってからもう三年が経つのかと思うくらい本当に濃い三年間でした。友達と笑って泣いて過ごした日々。一生忘れられない思い出になると思います。最後も四〇期生らしく笑って、笑って卒業したいです。

「すっ...と終わった体育祭」

体育大会では集団演技をして、集団で切り切る素晴らしさを知りました。大人数で何かすることは上手いこといかなかったことが多いけれど終わったときの楽しさはすごかった。あっさり終わり悲しかった。朝から晩まで一生懸命やったかった。

体育大会でできるようになったことはダンスで、意外とダンスができた、頑張ればできることがわかりました。意外とやってみればできることがわかり、これはこれからも使える考えだと思いました。「とりあえずやってみる」という想いを背負って生きていきます。

最後に四〇期生はめっちゃ平和でケンカとかは無縁で、それが一番の取り柄だと思います。この平和な雰囲気のまま卒業したいです。三年間すごく短かったです。ありがとう。

「史上最高の体育大会」

私は、今年の体育大会が今までの学校生活の中で一番楽しかったです。その中で一番思い出に残っていることは、ダンスです。なぜなら、私はダンスを踊ることが好きだし、今回のこのダンスを通じてみんなともしっかり仲良くなったからです。そして、普段の授業以外にみんなで放課後学校に残り、ダンスホールやジャンボリミキの細かい部分を確認し合ったり、ダンスが苦手な人に教えたりしていたので、本番はとても良いダンスができました。

今回の体育大会を通じて、残りの行事や受験勉強のとき、クラスのみんなや学年のみんなと協力し合っていきたいなと思いました。そして学年の人だけでなく、二年生とも仲良くなった、困っている人がいたら助けてあげられるような四〇期生になって卒業したいです。

