



## 『一月の行事』

校長 勝 幸 八

### 【魚さばき郷土料理教室】

先月号で「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と生徒たちに話したことを紹介しました。本当に、あっという間に一月が過ぎ、立春も過ぎてしまいました。一月は「3年学年末考査」、3年生の「魚さばき郷土料理教室」、「駅伝大会」と毎週毎に大きな行事がありました。「魚さばき郷土料理教室」では保護者をはじめ、かあちゃんの会、漁協関係者、役場の方々等、多くの方に企画、準備、ご指導いただきました。ありがとうございました。生徒達は改めて小値賀の魚の美味しさを堪能し、調理の方法も確認したようです。4月からの島外の生活でも魚料理に挑戦してもらいたいと思います。今回は、その時に話した内容です。

作ることの体験が今日の目的の一つです。地元の食材を使って、特に魚のおろしかたとその調理方法を学びます。もう一つは、故郷の味を覚えておいてほしいということです。家庭科やフードデザインの授業で料理をしたことがあると思いますが、改めて、調理の難しさを体験してほしいと思います。食事の内容が健康状態に影響を与えていることは、みなさんよくわかっていると思いますが、調理するとき脳を非常に使っていることが、科学的に証明されています。料理を作るためには、献立や手順を考えることが必要になります。また、「どんな食材を使うのか」「量はどの位必要か」「器具は何を使うか」「どの調味料と合わせるか」計画を立て段取りを決めるなど、料理を始める前からかなり頭を使います。実際に調理にとりかかってからは、「切る」「炒める・煮る」「盛り付ける」など、立って細かな作業をすることが多く、脳と体の連携が活発に行われています。慣れないとなかなかうまくいきません。こうやってできた、食事が出来ることの感謝の気持ちを新たにしてほしいと思います。調理してくださった方、あるいは食材を育てたり捕ったりしてくれた方など、自分が食べる食事に携わってくれたすべての人たちへの感謝の気持ちを示す「いただきます」。その方たちの、育てた、捕った、調理したなどの時間をいただきますかもしれません。動物や植物の食材に対しては、あなたの命をいただき私の命にかえますという「いただきます」。そして、食材を捕ったり、集めたり、育てるために走る人、食材をお店に並べたり、売するために奔走する人など、たくさんの方が走り回って、私たちの前に初めて料理として並んでいるので、「走る」という意味の漢字を2つも重ねた上で、敬意をもって「御」や「様」という字をつけて、感謝の気持ちを表す、「御馳走様」を忘れないでください。

### 【駅伝大会】

マラソンは自分との闘いですが、駅伝はチームでの競争という要因が加わります。チームの他の人を気遣い、カバーする気持ちを持ちながら、また、チームのメンバーそれぞれが、自分を応援してくれているという気持ちを持ちながら走ることで、自分の持つ力を十分に発揮して欲しいという期待がありました。本当に生徒たちは一生懸命でした。沿道から声援をかけたいただいた方々、車を止めて走行にご協力いただいた方々、生徒の安全のため協力いただいた警察、消防、交通指導員の方々、また、炊き出しをしてくださった保護者の皆様、ありがとうございました。初めての試みでしたので、いろいろと検討することはありますが、今後ともご協力をお願いいたします。

日	曜	行事予定
1日	水	第62回卒業証書授与式
8日	水	入学者選抜学力検査、生徒休業日、部活動禁止（～9日）
10日	金	個人写真撮影
11日	土	五島地区学習交流会（2年、～12日）
14日	火	進路体験発表
16日	木	合格者発表
23日	木	球技大会（午前）、合格者オリエンテーション（午後）
24日	金	終業式・離任式



### — お知らせ —

#### ○ 第62回 卒業証書授与式

日時 3月1日（水）10:00～（保護者受付 9:20～）

場所 北松西高校体育館

#### ○ 平成28年度「小中高一貫教育」修了証書授与式

日時 2月28日（火）9:35～（スライドショー 9:20～）

場所 北松西高校体育館

### 各種大会結果

#### ◎陸上競技部

大会名：平成28年度 長崎県高等学校新人駅伝競走大会

日時：平成29年2月4日（土）

会場：長崎県立総合運動公園陸上競技場

長崎県立総合運動公園陸上競技場において新人駅伝競走大会が開催されました。

今回は野球部2名の協力を得て出場し、以下のような成績となりました。

総合27位／36校中（1時間44分39秒）

1区（5km）	北村 仁大	16分30秒（区間17位）	17位
2区（3km）	島元 拓也	11分02秒（区間30位）	22位
3区（8km）	神川 翼	28分06秒（区間24位）	25位
4区（5km）	博多屋 颯汰	18分00秒（区間21位）	24位
5区（3km）	伊藤 翔太	11分10秒（区間27位）	25位
6区（5km）	魚屋 諒大	19分51秒（区間34位）	27位



1区の快走



次のランナーへ繋ぐ

## 消費者生活支援（ヤング）講座

1月17日（火）3年生を対象に消費者生活支援（ヤング）講座を実施しました。長崎県 県民生活部 食品安全・消費生活課啓発相談班 森田弓夏氏をお招きし、「賢い消費者になるために」の演題で講話をしていただきました。



真剣な眼差し



講師の森田先生



お礼の言葉

## 駅伝大会

1月24日（火）、平成28年度北松西高等学校駅伝大会が実施されました。昨年度のマラソン大会を変更し、学校スタート → 柳 → 浜津 → 大浦 → 松が丘 → 学校ゴールの周回コース(5.2km)で、チーム対抗（男子3名、女子2名）の全5チームで実施いたしました。開会式では2年崎村くんが選手宣誓を行い、正々堂々と競い合うことを誓いました。9時に第1区がスタート。抜きつ抜かれつのデットヒートを繰り返して、応援も盛り上がりました。生徒たちは自己の限界に挑戦し、最後まであきらめず全員走り抜きました。完走後は保護者、職員、3年生が準備した豚汁、炊き込みご飯がふるまわれました。炊き出しに協力していただいた保護者の方々、沿道で応援をいただいた地域の方々、交通関係および救護関係の警察署、消防署の方々、本当にありがとうございました。結果は以下の通りです。

### 【団体の部】

優勝：緑チーム(博多屋、馬田紀、松永光、永田彩、魚屋)	2時間2分49秒
2位：青チーム(藤屋、坂井星、神川、馬田有、坂井聖)	2時間3分11秒
3位：赤チーム(橋本大、川村、伊藤、川口、近藤)	2時間3分14秒

### 【個人の部】

男子		女子	
優勝：北村 仁大	18分25秒	優勝：川村 咲月	22分31秒
2位：神川 翼	18分43秒	2位：坂井 星香	23分49秒
3位：筒井 友貴	20分05秒	3位：永田 彩香	24分14秒



1区スタート



襷を繋ぐ



後ろから迫る

## 魚おろし教室・郷土料理教室

1月26日（木）3年生を対象に魚おろし教室・郷土料理教室を実施しました。魚おろし教室の講師には指導漁業士およびPTA、郷土料理教室にはかーちゃんの会、および産業振興課の方々をお招きし調理、試食、交流をおこないました。慣れない魚さばきにははじめは少し戸惑いながらも楽しく調理を行ない、フライやすり身のでんぷらなどを作りました。料理をしてみて、毎日料理を作ってもらっていることに対する感謝の気持ちをもった生徒も多かったようです。島を離れる生徒たちにとって、小値賀の食材に触れることは小値賀を見つめ直す良い機会となり、地産地消と食育についても理解を深める良い機会となりました。



魚のさばき方



意外と難しいな



料理の後は昼食

## 保健指導

1月27日（金）3年生を対象に“性教育”と“食育”について保健指導を実施しました。食育については小値賀町健康管理センター 管理栄養士 姫野あかね氏をお招きし講話をしていただきました。栄養バランスのとれた食生活や命の大切さなど、生涯にわたる健康の保持増進への意識を高める機会となりました。

性教育テーマ：「あなたらしい人生を歩むために」

食育テーマ：「新生活に役立つ栄養の知識」



講師の姫野先生



食事のパズル



お礼の言葉

## 編集後記 松のひとりごと・・・

2月に入り、今年度も残すところあとわずかとなりました。3月には卒業式や離任式などがあり、様々な人がこの学校を離れていくこととなりますが、それぞれが新しい道で充実した生活を送るための準備を残りのじかんでしっかりしておきたいですね。

