

# Funehiki High School News vol.50

## 特別進学クラスで学ぶ生徒 01

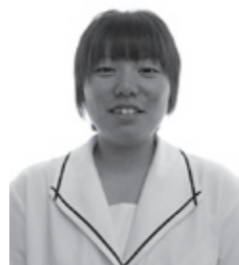
船引高校に入学し、すでに半年が経ちました。高校生活にも慣れ毎日充実した生活を送っています。

入学式から1カ月間、私たちは震災の影響で制服が届かず、私服で登校していましたが、今では名実ともに、船引高校生らしくなり、高校生になった実感も高まってきました。

今年の特進クラスは男子14人、女子26人です。女子の人数が多いためか、活発で明るく元気で何事にも一生懸命に「やるべきはやる」とも良いクラスです。

特進クラスには他のクラスにはない「英文法」の授業があります。今までの授業内容で分からなかったところを復習でき、これからの学習にすぐ役立つと思います。また、月・金曜日の課外授業は、家ではあまりできない自主学習をすることが出来ます。

7校時授業を苦痛に感じるときもありますが、好きな部活動が待っている私には頑張ることが出来ます。私の所属するバ



1年特別進学クラス 佐久間 由佳さん (移中出身)

## デュアル実習前期まもなく終了 03

地域に貢献できる人材の育成を目標に平成21年度からスタートしたデュアル実習も3年目を迎えました。今年度は2年生18人、3年生18人が市内の企業・施設等で実習を行っています。

9月で前期の実習が終了しますが、実習を通して生徒の職業観や勤労観の高まり、あるいは人間としての成長を感じるようになりました。ご協力いただいた皆様のご指導に感謝申し上げますとともに、今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



▲実習の様子

**平成24年度のご協力を募っています**

- ◇実習は田村市内の企業・施設において行います。
- ◇2・3年生が実習を行います。
- ◇詳しくは本校ホームページに掲載してあります、「デュアル実習の手引き」をご覧ください。
- ◇ご不明な点は本校担当者までお問い合わせ下さい。

レーボール部は先輩も1年生もとても仲が良く、練習には真剣に取り組みので毎日の部活が充実しています。勉強との両立は大変かなと思いましたが、毎日が本当に楽しいです。

3月11日に起きた東日本大震災の影響で自分の学校に通えない生徒がいたり、学校が流されたり、また亡くなった生徒もいると思います。普通に生活ができ、学校に通うこと、部活動ができることに感謝し、将来の夢に向かって自分のできることを精一杯取り組んでいきたいと思えます。

## 第16回東北高等学校新人陸上競技大会出場権獲得！ 02



▲写真：前列中央が下枝由佳さん

第51回福島県高等学校新人体育大会陸上競技大会において、本校1年3組の下枝由佳さんが、女子やり投で第4位入賞を果たし、9月30日から岩手県北上市で開催される第16回東北高等学校新人陸上競技大会への出場権を獲得しました。

「東北大会では自己ベストを更新して入賞を目指します。」と気合十分です。

## 健康ミニだより

### あなたの朝ごはんはだいじょうぶ？

#### 1. 食べる習慣がない…

牛乳や飲むヨーグルトなどの乳製品、スープや野菜ジュースなど、胃にやさしい飲みものなどをとる習慣から、まずははじめてみましょう。

→皮をむくだけで食べやすいものにステップアップしてみましょう。

#### 2. 食べてはいるけれど、単品で、栄養までは考えていない…

下の①～③の材料を組み合わせると、栄養バランスが良くなります。

- ①炭水化物源 (ごはん・パン・めん など)
- ②たんぱく質源 (肉・魚・卵・大豆製品 など)
- ③ミネラル・ビタミン源 (野菜・きのこ・海そう・くだもの など)

また、どうしても朝食にとれなかった場合は、昼食と夕食の中で不足しているものを補うのもひとつの方法です。

#### 3. 食べてはいるけれど、時間がない、ワンパターンになっている…

下記のレシピを参考に、ぜひ作ってみてください。簡単に作れる朝ごはんのヒントが載っています。

### かんたん朝食部門から おすすめ・かんたんオムレツ ・野菜スープ

昨年度、地産地消の推進と健康増進の普及を目的に開催された「いきいき田村料理コンテスト」の入賞レシピを連載しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



#### ●材料 (4人分)

1. おむすび  
ごはん…俵型小2個分  
ふりかけ…適量  
味のり…適量
2. かんたんオムレツ  
卵…5個  
プロセスチーズ…40g  
トマト…200g  
砂糖…大さじ1強  
バター、油…少々  
トマトケチャップ…適量  
レタス…20g  
りんご…1個
3. 野菜スープ  
キャベツ…80g  
人参…20g  
しいたけ…30g  
荒挽きウインナー…8本  
ワカメ…少々  
ガラスープの素…大さじ2弱  
水…800cc  
塩…少々  
こしょう…少々  
白ゴマ…少々

#### ●作り方

1. おむすび  
①俵型のおにぎりを作り、ふりかけをまがして味のりをからむ。
2. かんたんオムレツ  
①卵をボウルに割りほぐす。  
②皮をむいたトマトとチーズはさいの目切りにし、①に入れ、砂糖を加える。  
③フライパンにバターと油を熱し、卵を焼いて器に盛る。  
④レタスはちぎり、りんごはウサギ型に切って盛りつけ、卵の上にケチャップのをせる。
3. 野菜スープ  
①キャベツとにんじんは食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきをとって細切りにする。これをスープで煮る。  
②ウインナー・ワカメ・調味料を入れて味を整え、白ゴマをひねりながら入れて仕上げる。

### けんこう 健口体操のすすめ (パート2)

#### 唾液を出すマッサージ

飲み込みの悪さや、口の渴きはありますか？

高齢になると、唾液が出にくくなります。唾液には、①口の中の細菌を取り除き、口臭を防ぐ②食べ物の消化を助ける③食べ物のカスを洗い流す④老化防止のホルモンが含まれる等、多くの効用があります。水を補うだけでなく、本来の唾液の分泌を健口体操で増やしましょう。



#### ●耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て上の奥歯のあたりを後から前へ向かって回す。



#### ●顎下腺マッサージ

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごの下まで5カ所ぐらいを順番に押す。



#### ●舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて、あごの真下から優しく押す。