

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。

かんたん朝食部門から しあわせおにぎり



●材料（4人分）
白米…3合
梅漬（硬いもの）…3個
エゴマのふりかけ※…適量
トマト…適量
きゅうりの煮つけ…適量

POINT!!

田村市産のエゴマが入ったふりかけを利用して作りました。

おすすめ!

●作り方

- ①ボウルに炊きあがったごはんを入れ、エゴマのふりかけと梅漬のみじん切りをよくまぜ、食べやすいように小さなおにぎりにする。
- ②トマトを食べやすい大きさに切る。きゅうりの煮つけとトマトを盛りつける。

※エゴマのふりかけ…

田村市産のエゴマのほか、大葉、昆布入りのふりかけ

かんたん朝食部門から

はかり不要！電子レンジで 紙コップ米粉蒸しパン



●材料（4人分）
米粉…計量カップ
山盛り1杯
砂糖…大さじ2
（好みで調節）
卵…2個
牛乳…150cc
エゴマ油…大さじ1
ベーキングパウダー…5g

POINT!!

計量の手間をはぶくため型も、紙コップを利用。米粉なので腹もちもよいです。しっとりふんわり、そしてコクのある食感を出すために、エゴマ油を使用しました。口当たりが軽いので、パンやお菓子作りに重宝します。

おすすめ!

●作り方

- ①ビニール袋に米粉・砂糖・ベーキングパウダーを入れ、口を閉じてよく振る。
- ②ボウルに、卵を割りほぐし、砂糖・エゴマ油・牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③②に①を加え、よく混ぜる。
- ④紙コップに4等分して入れ電子レンジ（500W）で3分チンしてできあがり！

Funehiki High School News

新春拡大版

船高便り 平成 24年1月号

vol.53

ビジネスクラスで学ぶ生徒 03

私は小学校3年からバレーボールを始めました。バレーボールは私の唯一の取り柄とも言えるもので、進学後も続けたいと思い、本校に1期選抜Ⅱ型（運動部推薦）で入学しました。



1年ビジネスクラス
松本 亜優さん
（都路中出身）

部活動が楽しくて充実しています。部活動以外の学校生活については、入学当初、友達のことや勉強のことで不安な面もありましたが、今は良い友達にも恵まれ、また勉強も頑張ることができています。3月11日以降、少しずつですが私たちのように普通に学校生活を送ることができるようにも増えてきていると思います。

しかし、今回の震災のために亡くなった方も多く、自分の学校にも通えない人々もいます。私はそのことを忘れず、日々の学校生活を送っていきたく思います。そして、大好きなバレーボールができることに感謝しながら、一日一日を大事に踏みしめながら生きていきたいです。

本校初の快挙!! 東北大学現役合格！ 佐久間亮さん

01

本校特別進学クラス3年の佐久間亮さんが、東北大学工学部情報知能システム総合学科に合格しました。進路指導主事の近藤秀生先生によると「本校からの東北大学合格は初めてでは」とのことです。この快挙は校内だけでなく、県内関係機関や各校でも大きな話題となっています。



3年特別進学クラス
佐久間 亮さん
（船引中出身）

佐久間さんは本校進学後、勉強と部活動（卓球）の両立に励み、今年は団体戦で県大会に出場しています。部活動引退後、夏季休業中は毎日登校し、2学期に入ってから、連日先生方の退勤時間まで指導を受けながら勉強に励みました。家庭でも毎日4～5時間勉強し、睡眠時間は毎日3～4時間だったそうです。

佐久間さんは本校進学の時点から国公立大学への進学を目指していましたが、当初は東北大学進学は考えていなかったそうです。そんな佐久間さんが東北大学を目指すようになったきっかけは、学級担任の坪井徹先生からの「国公立大学を目指すなら、いっそのこと東北大学に挑戦してみないか」という一言だったそうです。元々

1年生の時から東北大学進学を目指して勉強に励んできたことを熱く語ることができたことが大きかったとのこと。さらに何よりも自分を支えてくれた先生方が大勢いらしたことが、特に夜遅くまで数学の指導をしてくださった3学年主任の小池博枝先生、物理を指導してくださった進路指導部副主任の小野寺充先生、そして英語の指導とともに、人としての在り方を日々説いてくださった学級担任の坪井徹先生が自分のことを信じて指導を続けてくれたことが合格できた一番の要因だったそうです。

大学卒業後の進路については「まずは大学院へ進学し、『拡張現実』について研究を深め、その後はプログラマーを目指したい」と語る佐久間さん。後輩には「自分は頭が悪いと思ってあきらめるのはもったいない。わからないことを残さず、わかるまで質問するという姿勢で授業に臨めば、誰もが目標に手が届きます」という言葉を贈ってくれました。

今後の佐久間さんの活躍に期待しましょう。

郡山税務署長賞受賞！ ～「税に関する高校生の作文」～ 04



▲前列中央が坪井さん、後列が現代社会担当の齋藤先生

今年度の「税に関する高校生の作文」において、本校1年の坪井美歩さん（船引中出身）が郡山税務署長賞を受賞しました。この作文には郡山税務署管内の高校から約650点の応募があり、その中の4人に同賞が授与されました。

夏季休業中、「現代社会」の課題としてこの作文に取り組んだ坪井さんは、結果を知らされた当初は驚いていましたが、表彰式には堂々とした態度で臨みました。

ジュニア・インターンシップに参加しました 02

本校1年生21人が11月15日～17日の3日間、ハローワーク主催のジュニア・インターンシップ（職業体験）に参加しました。

当日は、保育所や図書館、家電量販店や大型小売店などで、その業務の一部を体験させていただき、「働く」とはどういうことなのか、「社会人」として大切なことは何なのかなどについて理解を深めました。

参加した生徒からは「楽しかった」という声とともに、「予想以上に大変だった」という声も多く聞かれ、生徒たちにとって今回のインターンシップが有意義なものであったことがうかがえました。



福島県立船引高等学校 Tel…0247-82-1511 Fax…0247-82-5233
HP…<http://www.funehiki-h.fks.ed.jp> mail…school@funehiki-h.fks.ed.jp