

湊川新聞

兵庫県立
湊川高等学校
発行



「食べる」はいかが？

学校長 小池 孝



通販や○○
ショッピング、
健康食品やサ
プリメントは
大人気です。

片っ端から購入すればみんなスーパーマン・ウーマンになれるかも。今の常識は、「栄養素をバランス良く、不足してなら補って・・・」でしょう。でも、人類の歴史で見れば塩や砂糖・油等に始まり、食品はもちろん個別の栄養素等々まで簡単に大量に摂取できるようになったのはほんの最近（ヒト↓人の年表なら線の幅以下）です。素晴らしい事ですが、果たして主役の人類は適応できているのでしょうか。○○○○千個分の・・・？と思うのは私だけ？。人は不思議、未知数です。完全菜食主義者は一切の肉や卵類を食べなくとも元気です。逆に北極圏等のツンドラ地帯に暮らす先住民の方々は

極地の過酷な環境下で野菜が無くとも健康でした。きちんと育った物を適量食べ、あとは身体側が調整する。そんな力を人は秘めていると思うのです。ヒトが登場した700万年前から690万年間、つまりヒトの歴史のほとんどが狩猟や採取で食べ物を得る食料の不安定な世界でした。「今食べとかな」と死にじやうよ」食料が有る時に食べ、身体に脂肪としてエネルギーを蓄える。生き抜くための本能が脳に作り込まれ、今も脳の真ん中あたりを占めています。集団で守り合い、効率良く獲物を捕ったり分け合ったりする生活がずっと10万年前、農耕は2〜1万年前からです（諸説あり各年数には相当な幅があります）。集団生活の頃から新しいコントロール機能（考える、我慢する、感じ取る等々）が必要になり前頭皮質（脳の前方）が成長しました。人の前頭皮質の割合が他の動物よりも大きい理由がここににあります。さて、視点を変えます。「生物と無生物のあいだ（福岡伸一著）」ではシェーンハイマーが証明した生命観が砂の建物をモデルに語られます。海岸

の砂の造形物は少しづつ崩れます。でも、この本では海の精霊が新たな砂粒をまるで先回りするかのよう素早く運び足します。建物が崩れない部分はないので数日前の砂粒は一つも残っていません（精霊も実は砂粒）。でも、建物はそこに存在し砂粒は海岸↓建物↓海岸と流れ続けています。砂粒を様々な元素や酵素等に置き換えれば砂の建物と精霊が私（生物）達の正体。爪や髪の毛だけでなく、それは体中の全てで起きています。「脂肪分を摂った時、その時使われなかった分が体に脂肪として残る」のではなく、脂肪分のほとんどは一旦は脂肪組織として体に蓄えられる（たとえすぐにエネルギーが必要でも）。そう、全ての臓器や筋肉、歯や骨、脳さえもその中身は全て絶え間なく入れ替わっている。あなたは数日前とは全く替わっているし、この瞬間も入れ替わりが続いている。なんと不思議な私達。「口にした物全てが自分自身になる」が一層重く響きます。さて、再び視点を変えます。7月の給食。献立は冷やしそうめん（給食が食べられない人ごめんなさい）。陶器の小鉢に真っ白なそうめん。彩りよく盛りつけられた具の数々。食材で描かれた美しさは食欲につながり、大鍋のふたを開けた瞬間ぱつと広がる素麺つゆの香り。思わず、「あー、夏のおい」と声に出まし

た。「食べる」ってすごい。食べる時、人は五感を働かせます。目で見て、においを鼻腔に導き、口で味わいながら食感や音（時には顎や頭蓋骨に響く音も）まで楽しめます。口の中では味覚。舌や口腔（こうくう・口の中側）の味蕾（みらい）で甘い、塩からい、酸っぱい、苦いを感じて組み合わせます。時には順番や温度、喉越しも影響します。五感・味覚がからみあって味わいを創りあげる。「食べる」が空腹を満たし栄養補給だけでは無いことを実感します。世界有数の豊かな食に感謝し、一口一口を大切に食しながら、「食べる」を見つめる夏はどうでしょう。



（入学式）



学年だより

1年

「視野」を広げる

高校生活最初の1学期が今日で終わります。皆さんにとって慌ただしく、大きな変化を味わった1学期だったと思います。「学年通信第一号」で、高校入学は『新しい自分を築くチャンス』『今までの自分をリセットし、前向きモードで新たなことにチャレンジしよう』と書きました。新しい自分を築くスタートはきれたでしょうか。今一度、各自でこの1学期の良かった点、悪かった点を振り返ってほしいと思います。

さて、慌ただしかった1学期を終えて、この夏休みに是非皆さんに取り組んでもらいたいことがあります。それは「視野」を広げてほしいということです。海外旅行に出かけたり、ボランティア活動に参加することももちろん「視野」が広がります。でも、そんな特別なことをしなくても視野を広げることができます。

何気なく過ごしている普段の生活で、少し見方を変えてみると、気づくことがあるはずです。以前、ある生徒が、親からあれこれ言われるのがうっとうしくて「誰かの世話にならなくても自分一人でやっていけ



(校内生活体験発表会)

る」と言ったことがありました。本当にそうでしょうか。確かにアルバイトをして、自分に必要な生活費を稼ぐことはできるかもしれませんが、でもそれは「誰の世話にもなっていない」ことになるでしょうか。例えば、駅から学校に来るまでだけを見ても、たくさんの人の世話になっているのに気づいていないだけです。あなたが歩いている道。あなたが作ってあなたが整備をしているのですか。交差点の信号機。あなたが建ててあなたが運用しているのですか。このことは、今の皆さんの学校生活にも当てはまるのではないのでしょうか。あなたを支えている多くの

方々の目に見えない協力に思いを巡らせてみてください。

社会に出たとき、いろいろな場面でそれまで気づかなかった「お世話になっている」にでくわすはず。その時に、自然と感謝の気持ちで接することができるよう、ぜひ「視野」を広げてほしいと思います。

2年

1学期を振り返って

高校生になって二度目の夏がやってきました。二年生の1学期は、充実した毎日を送ったでしょうか。先輩という立場で参加した対面

式。仲のいい友人同士で楽しんだ歓迎遠足。そして、同級生の努力や決意について聞くことができた生活体験発表会。どの行事もあつという間に過ぎていきましたね。三修生の皆さんは、この夏が高校生活の折り返し点になります。悔いのない三年間を送ることができるよう、これからの進路について考える夏休みにしましょう。

ところで、最近の71回生の皆さんを見ていて、ひとつ気になる点があります。それは、「できることをやろうとしない」ということです。毎日の授業を思い出してください。遅刻や欠席の回数が増えてきていません

か。授業中の私語や退室は、我慢できていますか。そして、学校行事には全力で取り組んでいますか。

皆さんの年頃では、頑張っている姿がかつこ悪いと感じたり、友達にあわせたりと、やろうとしない理由は色々あると思います。ですが、あなたが「できることをやろうとしない」せいで、周りの頑張っている人たちの足をひっぱり、邪魔をしているかもしれません。

正しいことを恥ずかしがらず、全力でできるようになりませんか。数年後、皆さんが学校生活を振り返ったとき、より充実した思い出になっていると思いますよ。



(新入生歓迎遠足・湊川水族園)



1学期

3年

みなさんこんにちは。3卒の生徒は最終学年となり、クラスのほとんが今年度で高校生活を終えることになります。最終学年ということはこの湊川高校での授業や学校行事など、すべての出来事がもう最後だということになります。何気なく過ごしている学校生活も同じ時間は二度と戻ってきません。そんな中ですでに1学期が終わってしまいました。みなさん悔いのない1学期にすることができたでしょうか？1年生、2年生の頃と最も違う点は、本格的に自分の卒業後の進路実現に向けて各自が動き始めたことではないでしょうか。就職希望の生徒は9月の就職試験に向けて、求人票を見て先生に就職先の相談をしている頃だと思えます。進学希望の生徒は大学や専門学校オープンキャンパスに参加したり、奨学金の手続きなどで忙しく過ごしているのではないのでしょうか。「将来の自分は今の自分が作る」という言葉がありますが、まさにその通りだと思います。今、自分たちが精いっぱい頑張っていることすべてが将来の自分につながります。この湊川高校で過ごせる「今」を大切に、これから始まる高校生活最後の

夏休みの過ごし方で卒業後の自分の人生が変わると思うのでぜひ頑張ってください。



(球技大会・男子ソフトボール)

4年

あいさつから

始まり続けること

球技大会はいい汗を流しましたか。

この一学期間の学校生活を締めくくるといい天気でしたね！しばらく続く梅雨の合間を抜けて、力強い声、弾（はず）む身体、励ましの声援と若さがはじけていました。

クラス全員が揃（そろ）っていて、うれしいです。

さて、四年生のみなさんは、三次に多くの友人が卒業しました。寂しさを体験されたのではないのでしょうか。

四月に、担任が変わり、驚かれたのではないのでしょうか。

どうしてなんや、担任も変わって、どうなってるんや、どうしてゆくんや、ととまどったのではないのでしょうか。

八人と担任一人、副担任二人のはじまりです。

今年は卒業の学年です。学校から、それぞれの道、進路に向かっていきます。

実感はどうですか。

進路を考える、選ぶのはなかなか大変なことだと思います。

これから、答えがはつきりしない、よく知らないことにでくわします。

保護者の方、先生方ともよく相談して、落ち着くところを考えてください。

友人を持つことは大切です。相談する、助けを信頼できる大人に求めることは大事です。

これから会社見学、履歴書作成、就職試験、入学試験がはじまります。

あいさつからはじまり、素直さを大切に、色々あるけど続けることです。

そして、卒業を迎えようとしています。現在（いま）を大切に、ただひたむきに日々過ごせるといいですね。

健康でありますように、安全、安心でありますように。

保健室だより

4月から6月にかけて定期健康診断を行いました。健康診断の結果、何か異常が見つかった場合やまだ各種検診を受けていない場合は、お知らせを配付しました。「毎年のことだから」「分かっていいるから」と、そのままにするのではなく、受診しましょう。

保健室前の掲示板には、毎月のカウンセリングの日程や、給食の献立、健康コラムを掲示していますのでチェックしてください。

あっという間に1学期も終わり、夏休みがやってきました。夏休みに対する思いはそれぞれ違うと思いますが、健康には十分気をつけて元気で充実した毎日を送ってください。

4月

4月の健康診断の日程、5月歯科検診の日程、6月耳鼻咽喉科検診の日程と学校医（内科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科、薬剤師）の紹介。



6月

熱中症とはどういうものなのか、熱中症になってしまったらの対策と、梅雨入り前後からおこりやすくなる食中毒の注意喚起。ビタミンについて

7月

夏休みの過ごし方と、日本スポーツ振興センター、定時制通信制高等学校生徒互助会について紹介。けがや病気などで病院に行った場合は活用してください。申請についてわからないことがあれば聞きに来てください。

給食だより

夏野菜を食べて

暑い夏を乗り切ろう

連日、暑いが続いています。体調は崩していませんか？毎日の食事をしっかり食べて、体調管理をしましょう。さて、体調を整えてくれる食品といえば、野菜です。特に、この季節の野菜は、夏バテに効くものが多いです。夏野菜と聞いて、何個思い浮かびますか？ここでいくつか紹介します。

- ①きゅうり：少ないながらビタミンCとカリウムが含まれています。
- ②なす：ほとんど水分でできていて、食物繊維が多く含まれています。ナスニンやアントシアニンを含んでいます。
- ③トマト：栄養が豊富な野菜で、リコピン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどのミネラルを多く含んでいます。
- ④オクラ：ビタミンA、ビタミンC、カリウムが含まれています。ネバネバ成分であるペクチン、ムチンも含まれており、胃腸の働きを整え、胃粘膜を保護する働きがあります。
- ⑤ピーマン：豊富なビタミンC、ビタミンAが含まれています。
- ⑥ゴーヤ：ビタミンC、食物繊維、

鉄分、カルシウムが豊富に含まれています。暑い野菜で有名ですが、その苦味成分には血糖値を下げる効果やコレステロールを下げる効果もあります。給食にも夏野菜は登場しています。今の旬の食材は何か、給食やスーパ―など意識してみましょう。



(球技大会・成人卓球)

編集後記

今年度も「湊川新聞」を通じて学校の活動や様子をお知らせします。楽しみにして下さい。さて私が社会人になってから30年以上が経ちま

す。年齢を重ねる毎に、少なくなってきたと思うことがあります。それは自分を「叱ってくれる人」の存在です。年を取ってきたのですから、「叱ってくれる人」が減っていくのは、当然かもしれません。だからこそ「叱ってくれる人」の存在が大切だとしみじみと思います。明日から皆さんは長い夏休みが始まります。色々なことにチャレンジして欲しいと思います。しかし自分を見失いそうになったとき、「叱ってくれる人」の存在を思い出して下さい。「叱ってくれる人」は同時に「心配してくれる人」「見守ってくれる人」でもあります。私も学生時代にはよく先生に、家族に、友人に叱られました。でもすごく感謝しています。皆さんの夏休みが素敵な夏休みになることを期待しています。



(体験活動・地域清掃)

(球技大会・女子バレーボール)

