

2学年通信

Dreams come true

山形県立米沢興譲館高等学校

2学年 第7号 通算71号

2016.5.11(水)発行

大学進学物語 その2

文責 横山

元来飽きっぽい性格なので、大学進学物語も風のように忘れ去ってしまおうかと思っていたのですが、(これを書いている)今日5月9日が長男の誕生日だということを、先ほど5時間目の文系の授業で突然思い出し、その誕生日祝いの気持ちも兼ねて書きを書いてみようと思ったところです。「その1」は通算65号に掲載されていますが、別にバックナンバー(芳賀先生はバックナンバーが好きだとおっしゃっていましたね)を見ずとも気軽に読んで下さい。本編はアパート探しに妻と2人で出かけたところからです。神奈川には何のツテも無いので、とりあえず大学へ直行しました。

大学内の「アパート斡旋所」は、寮の当落が出た直後ということで、多くの高校生と保護者で溢れていました。大学職員の方から話を聞くと、今年は特に男子生徒の「寮希望」が多かったということです。かかる費用の問題が一番なのですが、「うちの子は料理できないから」とか「1人暮らしは心配だから」という理由もあるそうです。私が寮を勧めた理由は「昭和の男気」です。同じ釜の飯を4年間食べ、全てを曝け出し一生の友となる。何て素晴らしい男の生き様でしょうか。残念ながら寮は落選でしたので、斡旋所にある「数百件」から探すことになります。実はこの日は3月の下旬でしたが、アパートは十分なほど「空き」がありました。不動産屋さんから話を聞くと、少子化&自宅から通学する学生の増加で、ここ数年アパートは余り気味だそうです。ですから、諸君の2年後、大学決定が少々遅くなったとしても(国公立後期の合格で3月の下旬でも)住むトコロは心配ありません。空いています! さて、その数百件からどのアパートを選ぶかです。最初は物件の紹介を1つ1つ見ていたのですが、流石にキリがありません。し、お腹もすいてきました。我々の出した結論は「不動産屋さんに任せよう」でした。そして、神奈川だけに「湘南〇〇〇〇〇」というノスタルジーをそそる名前の業者さんと物件を見て廻ることにしました。業者さんから希望を聞かれて、妻は「トイレと風呂が別、ロフト付」、私は「昭和の匂いがする街」でした。そんな条件にも関わらずさすが業者さん。東急東横線沿線で、まだ再開発されていない街の、とある駅近くのアパートを紹介してくれました。そのアパートは、駅から20m、線路から4mという最高の立地で10分ごとに電車が通り部屋が揺れます。床はフカフカで今にも抜け落ちそうですが、1階なので何の問題もありません。トイレと風呂は別ですし、トイレは独創的な正三角形の個室です。押入れという名のロフトもあります。さらに周辺には「居酒屋〇〇」のような薄暗い飲み屋が軒を連ねています。私達の条件を全て満たし、さらに「激安」である物件に出会ったことに運命を感じて即契約です。予定より〇万円安かったワ。何か出なきゃいいけどネ。

部屋探いを両親に頼むとこのような事態が起きることを、諸君は覚えておくことです。でも、いいのです。大学生の一人暮らしは、何が有っても無くても楽しいことばかりですから。羨ましいぞ、我が息子! **続** かな?



松田 修先生 講演会決定!

昨年度、松田先生からは本学年生徒にご講演頂きました。また、3月にはスマート未来ハウス&イノベーションセンター見学会を保護者も交えて開催して頂きました。感謝申し上げます。さて、松田先生の「今年度の講演会」が下記のような日程で行うことが決まりましたのでお知らせします。

期 日	: 6月14日(火) 10:40~12:30
場 所	: 本校大多目的室
対 象	: 1年生徒全員 および 聴講を希望される1~3年生保護者

私は都合5回ほど先生からお話をお聞きしていますが、毎回目からウロコが落ちる思いです。高校生には「未来に向けて知るべき話」ではありますが、実は「4~50才が準備すべき近未来の話」であり、ぜひ聴いて頂きたい内容です。正式なご案内文書は、来週に生徒を通じて配付いたします。前回お聞きになれなかった方、もう一度お聞きになりたい方、平日の午前中ではありますが今からご予約頂ければと思います。先行連絡です。なお、2年生は授業中のため、残念ながらお聞きすることができません。お会いしたい人は講演終了後、進路室に居られるので4校時が終了したら直行して下さい。



「イエローカード」交付状況

米沢警察署より、昨年度1年間の「イエローカード」交付状況をお聞きしました。イエローカードとは、2人乗りや傘差し運転などの自転車運転違反者に交付される警告書です。見ると、並進運転が圧倒的に多いようです。時々目撃しますが「たかが並進走行」と安易に考えてはいけません。並列走行は、この7つの違反中「他者への危険性が最も高い違反である」からです。並列で走行している車両より、前方から来る歩行者や単独の自転車が被害となりやすいことは容易に想像できることです。児童・生徒の交通安全は「自身を守る」が基本ですが、高校生、とりわけ米興生には「他身も守る責任」を感じてもらいたいのです。日々、通学状況を見ていますが、雨天時でも傘差し運転はまったくありません。無灯火や2人乗りも同様です。自転車マナーを十分わきまえた諸君なのに、何で並進走行が多いのでしょうか。では、並進走行に対する対向者の恐怖を具体的に伝えます。

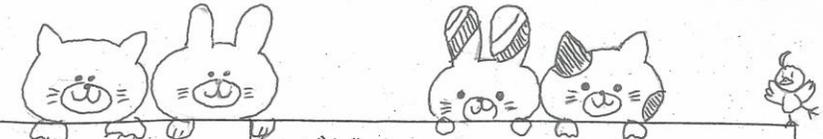
2年〇組の廊下掃除の人達は、廊下一杯に5つのモップを密着させて、5人が横一列に並び1組から5組そして1組へと、不敵な笑みを浮かべながら、さらには歩調も合わせて行進する。
--

どうですか? 少しは「対向者の恐怖」のイメージは湧いたでしょうか。その対向者が小学生や中学生、いわんやお年寄りの方々にとっては、殊更に脅威なはず。〇年1組の廊下掃除を見たことの無い人は必見です。ちなみに、モデルとなってくれた2年〇組の諸君の掃除方法は、まったく悪くありません。日本一効率の良い方法です。でも、ニヤニヤした5人が迫って来ると、別の意味で恐怖なので気をつけて下さいね。なお、自分の走行が危険だったと自覚のある人は「昨日まで、奇跡的に他者を傷付けなくてよかった」と反省し、今日からは「自他を守る運転」を心がけて下さい。 **終**



←「自転車違反者の講習会」ではなく、山工工学部図書館ガイダンスです。

スポーツに励むみなさんへ



筋力系競技

＜ポイント＞

1. 太い筋肉を作り筋力を向上させる
2. トレーニング栄養、睡眠で筋力強化
3. たんぱく質は効率よく摂取
4. ビタミンB₆, Cを摂取
5. 肉や魚を食べたの野菜も食べる
6. 主食をたんぱく質と、主食にもたんぱく質を

お勧め食材・レシピ

◎ ビタミンB₆

鶏肉、バナナ、じゃがいも など...

◎ ビタミンC

ピーマン、イチゴ、フルーツ など

持久力系競技

ポイント!

1. グリコーゲン毎日補給
2. 糖質でエネルギーチャージ!
3. ごはん多め
主菜や副菜にも糖質を。

お勧め食材・レシピ

☆ 糖質 = 炭水化物

- ・ ご飯、麺類、パン
- ・ いも類、かぼちゃ、とうもろこし、フルーツ

☆ 糖質の吸収を早める = クエン酸

- ・ 梅干し、オレンジ、酢
- ・ キムチ、レモン

☆ 糖質の分解を助ける = ビタミンB₁

- ・ 豚肉、ウチの蒲焼王、豆腐
- ・ 玄米、枝豆

瞬発力系競技

★ ポイント★

- 基本はたんぱく質 + 糖質
- 乳製品で効率よく!
- インスタント食品はNG

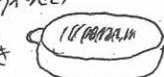
ミネラルをとり! 

お勧め食材・レシピ

★ オススメ! **ほうれん草のグラタン**

1. ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草を一口大に切り、中火で炒める。(バター)
2. 全体がしんなりしたら、小麦粉を入れ、弱火で全体にからめ、牛乳を少しずつ加えていく。(タラシにならないように)
3. コンソメを入れ、10分位煮込み、器に入れ、チーズ、パン粉をのせ、オーブンで200℃20分焼く。

◎ オススメ食材

牛乳、チーズ、ほうれん草、パセリ、水菜、ひき肉 

集中力アップのために

ポイント① 頭の栄養になる糖質をとる。

ポイント② 7エン酸で糖質の吸収率UP!

ポイント③ 脳の神経系はたんぱく質で発達

○ パケットスーパ

材料

パケット6cm / 牛乳200ml / 粒コーン20g
コンリマ2個 / 粒しょうゆ / ドライパセリ少々

作り方

鍋に牛乳・粒コーン・コンリマを入れ火にかき、沸騰したら1cmに切ったパケット・粒しょうゆを入れ弱火で5分煮る

足を速くするには

POINT

1. まずは筋力をつける!!
2. 肉や豆、卵に含まれるタンパク質をとる!!
3. ダッシュのトレーニングをする!!

海藻、玄米と一緒にとると吸収率UP!!

★ オススメ食材 ☆

- ・ そら豆、牛肉、サケ、乳製品など

レシピ ~ そら豆と牛肉の炒め物 ~

材料

そら豆、塩、しょうゆ

① パプリカは細切り、牛肉は食べやすく切る。そら豆をゆでて房から出す

② フライパンに油を熱し、①を炒めて塩、しょうゆで味を整える

貧血予防には

鉄分が不足すると、筋肉まで酸素が運ばなくなるため、持久力が低下してしまいます。

スポーツ選手はスポーツをしないよりも鉄分を多くとる方がはるかにいい。もとより鉄分は吸収しにくいので、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとるのがおすすめです!!

★ ひじき混ぜごはん

○ ご飯300g / そら豆40g / ひじき10g / 塩少々

作り方

① そら豆はゆでて房から取り出す。ひじきはよく水洗いし熱湯にくぐらせる。

② ご飯にひじきとそら豆を加えてよく混ぜ、塩で味をととのえて器に盛る。

疲労回復には

ビタミンB₁₂、7エン酸をアミノ酸と合わせてとりましょう!!

○ 主な食材

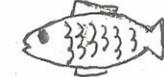
ビタミンB₁₂ ... 豚肉、枝豆、そば、玄米、ワケギ

7エン酸 ... キムチ、トマト、梅干し

アミノ酸 (BCAA) ... カツオ、卵、チーズ、レバー、ワケギ

ビタミンB₁₂は、(2)にいくぜにらと一緒にとると効果的に摂取できます。

また、ビタミンB₁₂はまとめて摂取できないため、こまめに取るように心がけましょう☆



怪我を治すには

たんぱく質 + ビタミンC!!

○ 肉離れなどの筋肉が痛んだ状態に効果アリ。

たんぱく質 (肉類、魚、卵など) & ビタミンC (フルーツ、トマトなど)

回復を早めよう!!

カンタン! フルーリーのヨーグルトかけ

[材料] (2人分) ○ イチゴ6コ、キウイ2コ、ヨーグルト100g

[作り方] ①イチゴを取ったイチゴと皮をむいて切ったキウイを器に盛りつけ、ヨーグルトをかけるだけ!

ヨーグルトのたんぱく質とカルシウムもケガをしたときに効果的!

地区総体も近くおこなった。しっかり食べて勝利に向けて栄養を補給して下り!!

調理科学部 より 4/29 

