

# 2学年通信

## Dreams come true

山形県立米沢興譲館高等学校

2学年通信 72号 通算 136号

2016.10.26 (水) 発行

### センター試験に向けて ～食から応援～

渡部 弘美 先生

秋も深まり、朝晩の気温差が激しくなる季節になりました。この時期はセンター試験に向けて追い込む時期です。この時期を乗り切るおすすめ食材・食べ物を紹介します。

寒さで疲れたら、【うまみ】の効いた体が温くなる食べ物をお勧めします。例えば、うまみの効いた豚汁、うまみの効いたミネストローネ、洋風おでんともいえるポトフもいいです。うまみといえば、ラーメンも最高ですね。だし汁効果は大きいです。続いておすすめは【さといも】です。胃腸が弱っている人は【さといも】です。【さといも】には独自のぬめりがありますが、これはガラクトマンナンという成分です。そして、ムチンは胃や腸の潰瘍を予防してくれます。弱った胃腸に優しく効いてくれる食材です。いも煮などもいいですね。



そして、胃腸が弱って食欲がない時に、おすすめなのが、【甘酒】です。飲む点滴といわれるほどに栄養価が高いです。ブドウ糖やアミノ酸など吸収しやすい形になっていて胃腸にやさしく効いてくれます。甘酒は、かつては夏バテ対策として飲用されていたものです。甘酒は、米と麹が原料の発酵食品です。温かい甘酒は、じんわり体に効いてくるでしょう。



最後におすすめレシピの紹介。【キムタクチャーハン (ごはん)】はいかがでしょうか。これは長野県の学校給食が発祥で小学生に大人気のレシピです。子どもにも何度も作って食べさせたものです。食べるとおなかから元気になるのでお試しください。材料：キムチ・ネギ・人参・つぼ漬け沢庵・豚肉、ごま油、塩コショウ・醤油少々。作り方：①ネギをみじん切りにする。人参はせん切り。豚肉を一口大に切る③ごま油でネギ・豚肉を炒める。塩コショウを入れる。次いで、キムチ・沢庵を加え炒める。⑤火を止めてご飯を混ぜる。⑥元気回復 となります。

### 待ちに待った米五中生です？ 「私の趣味・特技 etc.」 調べてみよう！

2年3組 T. S さん (陸上部)



私の趣味は、音楽を聴くこととピアノを弾くことです。勉強の合間の気分転換に弾いたり、好きな曲を YouTube で探して弾いたりしています。また、最近「Suchmos」というバンドにはまっていて、その中でも「STAY TUNE」が好きです。ジャンルが1980年代の「ACID JAZZ」的な感じなので、今まで私が聴いたことのなかった世界観で、個性的な曲調にはまりました。将来、ライブに行けたら良いなーって思っています！！あと、全然ジャンルは違いますが、EDM も好きです。

こんな感じで、少し変わった独特な音楽が好きです。良い曲あったら教えて下さい。

2年5組 K. A さん (美術部) 夜遅くにすみません。宜しくお願いします。

私は一回目の原稿において、「動画を見るのが好き」と書きました。今回二回目ということで、もう一度自分の趣味について考えてみました。よく考えてみると、たくさん出てきました。動画を見ることはもちろん、読書をする、景色を見ること、音楽を聴くこと等々。その中でも三番目ぐらいに好きなことを今回は書こうと思います。なぜ三番目なのかは、一番目は紹介済みで、二番目はあまり話したくないからです。聞きたい人はお手数ですが、直接聞きに来てください(聞きたい人はいないと思いますが)。



では、本題に入ります。私がおそらく三番目に好きなことは、文房具を集めることです。特に製図用シャーペンが大好きです。筆入れに6本は入ってます。そのぐらい好きです。多分周りの人から見ると、「お前そんなにいらないだろ。」などと思うと思います。私もそう思います。しかし、無意識に手が動いて入れてしまうので、しょうがないんです。私はたくさんのシャーペンを持っていますが、その中で個人的に一番使いやすいのが、パイロットのエスファイブ 04 です。とても持ちやすいです(個人談)。0.4なので、0.5より細い字が書けて、0.3よりも芯が折れにくい(個人談)。でも、最近ロットリングの製図用シャープペン ロットリング 300/0.35mm を使っているんで、あまり使っていません。でも、エスファイブ 04 はおすすめします。何か珍しいシャーペンがありましたら、お知らせください。とても喜ぶと思います。



以上で終わらせていただきます。読んでくださった皆様、ありがとうございました。

K君の置賜地区美術展作品「明朝」です。

2年4組 H. T (通称J) さん (サッカー部)



今回は自分がよく聞く音楽について書きたいと思います。

僕が好きなアーティストはmiwa、RADWIMPS、Aimer などです。かなりミーハー感が出てますが、どれも昔から好きです。特にAimerは、最近仙台コンサートに行ったのでマイブームになってます。初めて歌手のコンサートに行ったのですが、生の歌声が聞いて絶句してました。MステでRADの野田洋次郎さんが作曲した「蝶々結び」を披露して、それで知った人も多いと思います。僕は基本アップテンポの曲が好きなのですが、Aimerの場合は静かな曲も好きです。彼女の歌声はホント凄いです。静かな曲だと独特の声映えます。僕が彼女を知ったのは確か、某アニメの主題歌に起用されていたからです。「RE:I AM」という曲なのですが、オススメなので是非聞いてみてください。ちなみにこの曲を作曲した澤野弘之さんは進撃の巨人とかの音楽も担当して、サウンドトラックをよく聞いています。個人的にですが澤野さんが作曲した曲が一番Aimerにしっくりきます。あ、新しいアルバム「daydream」が最近出たので是非買ってください。このアルバムだと「Hz」って曲が好きです。スキマスイッチが作曲した曲だったかな？とにかくAimerの良さ、知ってもらえたでしょうか？ダイレクトマーケティングたっぷりの駄文でしたが最後まで読んでいただきありがとうございました。

H君は将来「総理大臣」になるそうです。みんなで応援しようZ！

僕の趣味は音楽を聴くことです。好きな歌手はRADWIMPSやMr. Children、THE BLUE HEARTS 等です。古典や、現代文と同じで、音楽も背景知識のようなものがあると、ひと味もふた味もその歌が良くなると思います。ちなみに、オススメのRADWIMPSの曲は「やどかり」です。すごく落ち着くことができ、気持ちの切り替えができる歌です。聴いてみてください。



2年2組 K. S さん (サッカー部) こんにちはKです。

名前も書いて下さいネ



僕には特にこれといった趣味はありません。提出期限ギリギリまで考え、前日の放課後には同級生のY天くんやS太郎くんやK上くん、理科科のT也くんも僕の趣味を探してくれましたがとうとう見つかりませんでした。好きなアーティストを書こうというのもありましたが、みんなほど熱く語れるくらい熱狂している訳では無いので控えさせていただきました。次書く時にはネタを探しておきます。今回はすみません。

2年1組 W. D さん (バドミントン部)

好きなことについて書きます。

僕は小さい頃からスポーツが好きでした。好きなスポーツはたくさんありますが“エアリアル”を紹介します。「ん、お菓子?」と、思うかもしれませんが、エアリアルは空中演技を競うスキーのフリースタイル競技の1つです。コースは、スキージャンプのジャンプ台を小さくしたようなコースの振り切り位置に、人工のジャンプ台が置いてあって、1回転用から3回転用まであります。このジャンプ台の角度は計算されていて決まっているそうです。すごいですね。夏の時期はウォータージャンプ (大きなプールに着水する) やトランポリンを使ってトレーニングをします。僕も初めてのとき着水がうまくできなくて、背中から落ちたときは「肺がつぶれた」と思うほど痛くて息がでませんでした。ですが、とても楽しいスポーツです。ウォータージャンプは、近いところでは福島県の猪苗代、長野県白馬、エアリアルは北海道の美深町ですることができます。実際に3ヶ所の合宿に参加しました。トップレベルでは、男子は3回転5回捻り、女子は3回転3回捻りをします。空中での姿勢が綺麗なので、みなさんも見てみて下さい。



<結びに> 文責 横山

渡部先生の文章を読んでいたら、急に「食べたい!」という強い欲求に襲われて、進路のタッペイ先生からセンペイを頂き食べながら書いています。最近すごく食べています。美味しいのです。みんなも食べてイイ。学びにはエネルギーが必要だから。食べる人ほど勉強できる!これは真実。2年生にも〇〇ちゃんという、私よりも食べる女子がいるのですが(知っている人は知っている?)運動も勉強もできるし性格もイイ。何より健康。もしアタタが今、朝起きられない、集中力が無い、不安になる、疲れやすいなどの自覚(心配)があるならば、まず食を疑ってみるといい。朝食は食べていますか?お菓子やジュースばかりでないですか?スマホを見ながら食べたりしていませんか?「キチンと食べる」。うまいかないときは「原点」に立ち返って考えてみるのです。それは学びも部活動も人間関係も同じです。「全てをスタートラインに戻してキーを入れ直している君♪」と佐野元春も歌っています?今は人生の大いなる練習の季節です。悩んで、進んで、一回転した結果、元に戻ってもいいんですよ。さて、今回の米五中生諸君から「ACID JAZZ」や「エアリアル」など刺激的な話をお聞きしました。こんな機会が無ければ知らないことが沢山あります。この後に続く皆さんにも期待しています。なお本日、「進路科通信 No.15」が配付されました。同志であるタッペイ先生「入魂の一作」です。一字一句漏らさず読むように!なお過去の進路科通信も米興HPで閲覧できますヨ。終

提出用 丁寧にペン書きで提出。

2年 5 組

5-1

研修 ( ) 写真 ( ) ←5~6人の班用

### ワークシート 5 行程計画づくり

このシートはコピーして使おう

利用交通手段 市バス・京都バス専用一日乗車券カード 500円  
京都修学旅行1dayチケット 900円  
京都観光一日乗車券カード 1200円  
自主研修向タクシーサービス 円  
その他 円

出発地	大阪馬	出発	8時30分
バス停・駅	大阪	乗車	8時42分
路線・系統	JR東海道山陽本線	交通機関	(29分)
バス停・駅	京都	下車	9時11分
		徒歩	(32分)
		待機時間	230分

見学スポット	龍安寺	到着	9時46分	費用	500円
		見学	(35分)		
		出発	10時21分		
バス停・駅	竜安寺前	乗車	10時28分	費用	
路線・系統	市営バス	交通機関	(4分)		0円
バス停・駅	金閣寺前	下車	10時32分		

見学スポット	金閣寺	到着	10時32分	費用	400円
		見学	(35分)		
		出発	11時07分		
バス停・駅	金閣寺前	乗車	11時17分	費用	
路線・系統	市営バス	交通機関	(22分)		0円
バス停・駅	二条駅前	下車	11時39分		

見学スポット	二条城	到着	11時39分	費用	350円
		見学	(50分)		
		出発	12時29分		
バス停・駅	二条城前	乗車	12時32分	費用	
路線・系統	市営バス	交通機関	(17分)		0円
バス停・駅	祇園	下車	12時49分		

見学スポット	祇園	到着	12時59分	費用	?円
		見学	(90分)		
		出発	14時29分		
バス停・駅	祇園	乗車	14時33分	費用	
路線・系統	市営バス	交通機関	(4分)		0円
バス停・駅	清水道	下車	14時37分		

見学スポット	清水寺	到着	14時47分	費用	400円
		見学	(50分)		
		出発	15時37分		
バス停・駅	清水道	乗車	15時51分	費用	
路線・系統	市営バス	交通機関	(17分)		0円
バス停・駅	京都駅前	下車	16時08分		

見学スポット	大阪馬	到着	16時19分	費用	500円
		見学	(28分)		
		出発	16時42分		
バス停・駅	大阪馬	乗車	16時55分	費用	
路線・系統	徒歩5分→梅田	交通機関	(15分)		290円
バス停・駅	阪本馬	下車	17時10分		

見学スポット	道頓堀	到着	時 分	費用	?円
		見学	( 分)		
		出発	時 分		
バス停・駅	大阪馬	乗車	時 分	費用	
路線・系統		交通機関	( 分)		
バス停・駅		下車	時 分		

見学スポット	道頓堀	到着	時 分	費用	?円
		見学	( 分)		
		出発	時 分		
バス停・駅	大阪馬	乗車	時 分	費用	
路線・系統		交通機関	( 分)		
バス停・駅		下車	時 分		

昼食やお楽しみ  
の時間を  
見学時間に加え  
て計画しよう

見学スポット	清水寺	到着	14時47分	費用	400円
		見学	(50分)		
		出発	15時37分		

見学スポット	龍安寺	到着	9時46分	費用	500円
		見学	(35分)		
		出発	10時21分		

見学スポット	金閣寺	到着	10時32分	費用	400円
		見学	(35分)		
		出発	11時07分		

見学スポット	二条城	到着	11時39分	費用	350円
		見学	(50分)		
		出発	12時29分		

見学スポット	祇園	到着	12時59分	費用	?円
		見学	(90分)		
		出発	14時29分		

見学スポット	清水寺	到着	14時47分	費用	400円
		見学	(50分)		
		出発	15時37分		

見学スポット	大阪馬	到着	16時19分	費用	500円
		見学	(28分)		
		出発	16時42分		

見学スポット	道頓堀	到着	時 分	費用	?円
		見学	( 分)		
		出発	時 分		

移動時間(バス、徒歩)	合計	分	%
待機時間	合計	分	%
移動時間(タクシー乗車)	合計	分	%
見学時間	合計	分	%
昼食時間		分	%
買い物・その他		分	%
計画時間の総計		分	100%

交通費	円	費用合計
拝観・入場料	円	
(駐車料)	円	
昼食・飲み物代	円	
おみやげ代	円	
その他	円	

又  
食  
費