

緑の風



流山市立おおぐろの森中学校
令和4年11月1日(火)
第1学年 学年通信第7号

一流に触れる!! 元ジェフユナイテッド市原千葉 佐藤勇人さんのご講演!!

先日10月12日(水)に、「プロフェッショナルに学ぶ」講演会が行われました。

勇人さんのお話は、サッカーを始めたきっかけから始まり、小学生の時の挫折、夢をあきらめない気持ち、プロになってからのチームやサッカーへの想いなど、常にサッカーと向き合って生きてきた人生そのものを熱い言葉でお話してくださいました。

勇人さんの生き方には、いつでも「ビジョン」があり、「こうなりたい」「こうなるためには、自分を変えていかななくてはいけない」といった、強い想いと行動する力がありました。プロに入ってから、特に1人で振り返る時間を大切にしている、練習場から移動に1時間かかる場所に家を借り、行き帰りの1時間、自分と対話する時間を設けていたそうです。おおぐろの森中生にも、勉強や友人関係、部活動のことなど今日1日を振り返る時間を、少しでもいいから毎日取るようにして欲しい。日々の積み重ねをすることで、自分に身につけているものや足りないものなどを理解することができると伝えていました。

質疑応答でも、様々な質問に快く答えてくださいました。特に印象に残っている質問は「緊張しやすいのですが、どうしたらよいか」というもので、「緊張することが悪いことではない。緊張するような場に自分が立っていることに誇りを持つべき。」という回答でした。この言葉に背中をおされ、スポーツの場面だけに関わらず、学校・学年・学級の代表として集団の前に立つ自分に誇りをもち、堂々とした姿で発表ができる、そんなおおぐろの森中生が増えていくことをとても楽しみにしていきたいと思えます。

講演後も、サッカー部の練習に約1時間半お付き合いいただき、部員たちに激励を送っていただきました。サッカー部以外の生徒や先生方とも熱くお話しくださいさり、下校の生徒へも真摯に対応してくださいました。とても良い出会いとなりました。

食育授業!! 骨から作る!! “カルシウム大作戦”!!

本校栄養教諭、宮本先生による食育の授業を、10月13日に男子生徒、20日(木)に女子生徒を対象に行われました。

“カルシウム大作戦”と題して、現在の第2発育急進期期間におけるカルシウム摂取の重要性についてお話がありました。1日のカルシウム摂取量の目安は、中学生時期で約800~1000mg、給食に出る牛乳に換算すると男子は約5本分、女子は約4本分だそうです。

毎日の給食では宮本先生が考えに考え抜いて、さまざまな栄養素をバランスよく取り入れた献立を作っています。その大変さにも触れつつ、本授業では、カルシウムアップをテーマに休日の昼食メニューを考えてみようというものでした。生徒は、好きな材料や料理にどうしたらカルシウムを入れることができるか、タブレットを使用して調べながら献立を考えていました。是非1人ひとりが考えた献立を、お家の昼食でご家族に作ってほしいと思えます。ご家庭でも話題にしてみてくださいと思います。

休日の昼食メニュー	カルシウムスタップアップのためのポイント!
主食 パン・toast	パンはカルシウムが豊富です。トーストはカルシウムがさらに吸収されやすくなります。
主食 煮込みうどん	うどんはカルシウムが豊富です。煮込みうどんはカルシウムがさらに吸収されやすくなります。
副菜 豆腐	豆腐はカルシウムが豊富です。豆腐はカルシウムがさらに吸収されやすくなります。
その他 お茶	お茶はカルシウムが豊富です。お茶はカルシウムがさらに吸収されやすくなります。

