

相原中学校だより

第11号
H31. 3. 1

トマトのように豊かに強く!?

校長 江戸谷 智章

数年前、我が家で健康管理を目的に、トマトダイエットがブームになったことがありました。ご存知の方も多いと思いますが、昔から「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるくらいに、トマトはカロリーも低く、さまざまな栄養成分が豊富で、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいて、野菜の王様とも言われています。中でも、スイカなどにも多く含まれる赤色色素のリコピンがすぐれもので、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を抑制する抗酸化能力が、なんとβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍の力があるともいわれています。



さてこのトマトを栄養価が高く味の良いトマトとして栽培する方法をご存知でしょうか。通常、植物を栽培する時には、乾燥させないよう十分な水やりと日照が大事だと言われていますが、トマトの場合は、水分を極力控え、あえてトマトにとって厳しい環境の下で育てることで、トマトの自生本能や種の保存本能が刺激されて、栄養価が高く、果肉がしまり、甘くずっしりとしたトマトが栽培されるとのことです。トマトは、甘えを許さない厳しい環境で栽培すると、「子孫を残さないといけない」と頑張っ、自ら栄養を蓄えようとし、トマト本来の味が引き出されるのだそうです。

事実、一般的な作物が育つ半分の水量しかなくても、トマトは表面から毛を生やして、そこから空気中の水分を吸い取ろうとしたり、水分の蒸発を抑えるために皮を厚く頑丈にしたりすることで、どうにかして生き続けようとするのだそうです。茎はやせ細り、葉は枯れたような瀕死な状態で成長を続け、それでもトマトは鮮やかな果実を実らせるといいますから大した生命力です。

一般に、寒さに強い品種はそうでない品種よりも、また露地栽培の野菜（作物を温室などの設備を使わず屋外の畑で栽培すること）は、ハウス栽培の野菜よりも、ビタミン類の量は多くなると言われているようです。寒さや紫外線など外からのストレスがあると、細胞が酸化してダメになってしまうのは植物も人間と同じですが、トマトは抗酸化作用のあるビタミンEやC、カロテンなどを自力で作らして蓄え、外界から身を守っているのです。ストレスを文字通り「肥やし」にしてしまうのがトマトのすごいところです。トマトと人間を比較するのはどうかとは思いますが、今一度、私たちはこれまでの逆境や逆風をどう乗り越えてきたのか、また今後どう立ち向かっていくのかを立ち止まって考えてみるのもいいのかなと感じました。

さて、そんなトマトを利用してダイエットをしていた私ですが、結果は見てのとおりです。どんなに効果的な方法を知っていても、継続できなければ意味がないということを恥ずかしながら再認識している私です。

平成30年度の「相原中学校だより」も最終号となりました。いよいよ3年生は今年11日をもって本校を巣立っていくこととなります。これまで相原中学校をリードしてくれたことへの感謝と新天地での活躍を祈り、一人ひとりに卒業証書を心を込めて手渡したいと思っています。

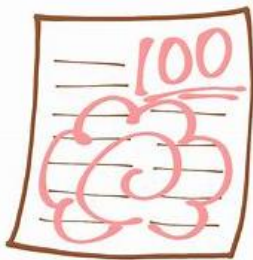


間違えて育ったもの

教務主任 浅谷 明子

2月半ばの定期テスト直前、授業のしょっぱなに、「どうしてテストするの?」と聞かれた。「うーん、それは自分が自分を知るためだよ」と答えた。「何がわかって、何がわかっていないのか」「なぜまちがえたのか」「今の自分ではもっと時間をかけて覚える必要があるかも」「今回の勉強方法ではまずい」など、テストは「自分発見」であることも伝えた。

私の娘が中学時代のテストを語る時は決まってコレだ。「トパーズ」(宝石の名)という解答で、100%自信があった。でも×だった。それは「解答はひらがなで」を見落としたからだ。△ももらえない。



「外来語なのに」「原文はカタカナなのに」。そして、先生の人柄まで疑ってしまったこと。(私もよく「ケアレスミスが減るとよい」と所見に書かれ、せっかちな父の遺伝子のせいだと思っていた)。そして娘曰く。

『でもこのおかげで、テストの問題文をしっかりと読む習慣が身についた。2度とあんな悔しい思いはしたくないから。考えてみれば感謝すべきことだった』。失敗は成功の基、痛い経験は一生ものを授けるなあ、と思っ

た。あの時、簡単に娘に同情しなくてよかった、と今つくづく思う。たった一つの×で、私の遺伝子を娘は作り変えてくれただろうか。

3・4月の主な日程

3月

- 1日(金) 生徒集会
- 2日(土) PTA 運営委員会
- 4日(月) 諸活動なし
- 6日(水) 生徒会専門委員会(1・2年) 卒業式予行
- 8日(金) 卒業式準備
- 11日(月) 第37回卒業証書授与式
- 12日(火) 月曜日課 諸活動なし
1・2年生学力テスト



- 13日(水) 生徒会代表議会
- 14日(木) 2年学年行事
- 15日(金) 1学学年行事
- 18日(月) 諸活動なし
- 20日(水) 1年福祉体験学習
- 21日(木) 春分の日
- 22日(金) 学年集会 大掃除
- 23日(土) 新入生体育着渡し
- 25日(月) 修了式・退任式・離任式
- 26日(火) 学年末休業~4月4日



平成31年4月

- 5日(金) 着任式 1学期始業式 第40回入学式 新入生保護者会
- 8日(月) 生徒会オリエンテーション 諸活動なし
- 9日(火) 2・3年生身体測定 個人写真撮影 諸活動なし
- 12日(金) 給食開始
- 15日(月) 3年生授業参観・保護者会
- 16日(火) 2年生授業参観・保護者会
- 17日(水) 1年生・あいほら級授業参観・保護者会
- 18日(木) 全国学力・学習状況調査(3年生対象)

