



Campus News Rikkyo Niiza

ホームページアドレス <http://niiza.rikkyo.ac.jp/>

<No.52>

特集 立教新座中高生の「食」について

最近、「食育」という言葉を耳にするようになりました。食べることは生きていく上で必要なことであり食育基本法で食の重要性が謳(うた)われています。成長過程である中学・高校生にとっても食はとても重要です。しかしながら、一方でカロリーの取り過ぎや好き嫌いなども問題視されています。そこで、今回は食にまつわる話題をテーマにしてみました。

家庭科

家庭科教育の中の食について

2005年に食育基本法が、その翌年食育推進基本計画が制定されてから、マスメディアで「食」の話題を取り扱う機会は急激に増え、それに伴って私たちの食生活に関する意識も高くなっている。しかし、「食育」なる用語は明治時代に医師・薬剤師石塚左玄(1851-1909)によって使用されており、新しい言葉ではないのである。何故「食育」がこれほどまでに注目されるようになったのか?それは、飽食による食生活の混乱と、食生活と大きく関係のある疾病の増加が要因としてあげられるだろう。「健康であるために何をどう食べるべきか」ということを耳にし、気にする機会が増えたが、その答えは1つではない。これを食べていけば健康でいられるという食品、また、万人にとって美味しい食品も無いのである。「健康」や「良い食事」、「美味しい」の価値基準は年代によっても生活環境によっても異なり、さらに、その人自身がどう捉えるかによって、また、何を重要とするかによって変化する。食事の目的、環境、条件、手段、対象等々、様々な要因とその結果生じる多様な可能性を踏まえて判断された食事が、最も適切な食事なのであろう。日々の食事の中で、そのような事を事細かに考えるのは大変なことと捉える人は多く、様々な食事が容易に出来る現在の生活事情をふまえると、何を選べばよいのかと迷うことも珍しくない。「便利」「豊かさ」に慣れている私たちは、「簡単でない事」を避けることにも慣れており、「簡単でない事」の良さを知りつつも、出来る限り感覚的に好きなものを好きなだけ食べたいと考えるものである。慣れないことをやるには必要以上に気力や体力を必要とするが、習慣化されてしまえば、行動パターンとして定着し、何ら難しいことではない。

慣れないことでも、まずは簡単なことから始めれば良い。中学2年生の授業でも取り組むことであるが、例えば、日本型食事や4つの食品群の確認である。日本型食事とは、主食・副食(一汁三菜)から構成される献立形式であり、いわば日本の伝統的献立の形式でもある。この形式で食事を行うと、主食(穀類)から炭水化物、副菜(肉・魚介類など動物性食品)からタンパク質と脂質、副菜及び副々菜(野菜類など植物性食品)から無機質とビタミンを摂ることが出来、栄養のバランスが整いやすい。副食が一汁二菜になっても構わない。「おかず」に動物性食品と植物性食品がふくまれていることを意識すれば良いのだ。栄養バランスを整えるためには、4つの食品群という指標を利用することも容易且つ確実な方法である。第一群(白色)は乳類と卵類といった他種類の栄養素を含む食品、第二群(赤色)は肉類や魚介類、豆類といったタンパク質源となる動物性食品(豆類は例外であるが)、第三群(緑色)は野菜類や果物類、海藻類などの無機質とビタミン源となる植物性食品、第四群(黄色)は穀類や砂糖、油脂類の炭水化物源。この食品のグループ(色)を覚えておき、日々の食事で必ず食べるように意識をする。事情があってある食品群が不足した場合には、次の食事で補うように意識する。そんな工夫をするだけで、栄養バランスは簡単に整えることが出来るのである。量については、成長期の中学・高校生にとっては食べることが体位や免疫力の向上につながるため、制限する必要はないが、偏食(肉ばかり、野菜ばかり、麺ばかりとある種の食品に偏ること)を避ける必要はあり、前出の事項を意識していればそれは回避されるはずである。

本校での食に関する学習は、中学2年生、高校2～3年生にて行うが、どの学年でも多角的に繰り返し、習慣化の基礎作りを意識している。

今日の食事は10年後の身体をつくる。成人して社会人としても活躍する将来の自分のためにも、今の一回一回の食事を大切にしたいものである。



調理授業

家庭科教諭 武田 麻里子

生徒ホール(食堂)チーフに立教生の食傾向を聞きました

春夏秋冬四季のある日本では、季節により嗜好が多少変化することもあると思いますが、厨房の中から見ただけの立教生の“好み”はどうなっているか、生徒ホール(食堂)の加山チーフに聞いてみました。

男子校であることにより、とにかく肉をメインにし、更にボリュームのある



丼ものを用意しています。生徒さんたちが喜ぶもの・おいしいものを提供するようにして

いますが、そうすると、カロリーが問題になります。その点は調理の仕方でもカロリー量もかわってくるのでバラエティに富むようにしています。季節感を出すためには、その時々食材や味付けによって変化させ、更に、月一回の割合でイベントメニューなどを考えています。

気になるところは、野菜嫌いの傾向が明らかに見受けられること。付け合わせのキャベツなども残すし、はじめから入れないでという声もよく聞きます。

肉類以外では、価格が安いということでラーメン類もよくでています(そば・うどんよりもラーメンが多いようである)。

成長段階なのでお腹がすくのは

分かりますが、2時間目後の休み時間に弁当を、そして昼休みに丼ものを食べている生徒も多く見受けられます。短い休み時間では、どうしても早食いにならざるを得ないが、その点も気になっています。



「食生活を振り返ろう」

肥満は生活習慣病を引き起こすとされています。これは大人だけに限ったことではなく、今、子どもの肥満も問題になっています。小学生の肥満は横ばいですが、中高生の肥満は増加していると言われています。

その原因の一つに、清涼飲料水やスポーツ飲料に入っている糖分があげられています。本校でも肥満の人の中には、水やお茶より清涼飲料水やスポーツ飲料を好んで飲んでいる人が多く、1日1ℓ以上飲んでいる人もいました。350mlのジュースには、約30gの糖分が入っています。1日の糖分の摂取適量は、体重の1000分の1と言われていますので、50kgの人では50gが適量となります。そう考えると、いかにジュースには多くの糖分が入っているかが分かると

思います。水筒に水やお茶を入れてくる、なくなったら水を入れる、ということをやってみましょう。

次に、食べ過ぎないように、よくかんでゆっくり食べ、間食を減らすようにしてみましょう。外食やインスタント食品をとる場合は栄養が偏らないように、どんぶり物などの一品料理より定食を選ぶ、おにぎりだけでなくサラダや煮物、ヨーグルト、牛乳等を一緒に買う、インスタントラーメンの場合はネギや卵、乾燥わかめを入れる等の工夫をしてみましょう。

そして、朝食は必ず食べるようにしましょう。朝食は体温を上げ、頭に栄養を送り、身体にエンジンをかけてくれます。朝食を抜くと、残りの2食で食べ過ぎてしまうため太り

やすく、反対に1日に必要なビタミン類や無機質(カルシウムや鉄)をとることが難しくなり、頭痛や腹痛、だるい等の体調不良があらわれることもあります。起きたばかりで食欲がでない、食べると登校途中でおなか痛くなるから食べたくないという人は、おにぎり、パン、バナナ等を学校で食べるようにしてはどうか。

私たちは、24時間いつでも食べ物や飲み物が手に入る便利な環境で生活しています。自分で考えて食べ物を選択するためには、食の知識を持ち自分の身体の状態を把握することが大切です。この機会に、自分の食生活を家族と一緒に振り返って貰えればと思います。

養護教諭 水沢 夏子

音 楽 祭

「最優秀はD組」そう言われたとき、達成感でいっぱいでした。練習のときは、やる気が見られず、先生に注意されることも多く、指揮者として不安を感じていました。しかし本番が近づくとつれ、次第にまとまってきて、練習が楽しくなってきました。

音楽祭前日の合同練習では、音楽科の先生方に激励され、当日が待ち遠しくらいでした。本番では、指揮をとりながら、みんなのまとまってく姿を感じました。僕は音楽が好きで、ピアノを習っていましたが、受験勉強が重なりやめてしまいました。今年は選択授業で合唱を選択し

ているので、そちらでは伴奏者に立候補しました。来年は音楽祭が無いのが寂しいです。

2年D組は普段から明るく楽しいクラスです。今回の優勝を機に、ますます盛り上がってまとまってくのではないかと、思います。

中学 2年D組 大庭 聖弥

芸 術 鑑 賞 会

12月9日の芸術鑑賞会で中学2年生は、日本最大規模の劇団、劇団四季のミュージカル「サウンドオブミュージック」を鑑賞してきました。ミュージカルの舞台は1938年。主人公のマリアは、水兵のトラップ大佐の子供達の家庭教師として働きます。厳しい家庭の中、マリアはトラップ邸の人々と次第に打ち解け家族の絆を深めてゆきます。劇中では、ドレミの歌やエーデルワイスを中心とした世界的な名曲も登場します。芸術鑑賞会当日、僕が座った席は三階、舞台から一番離れていました。しかしさすがはプロの劇団です。登場する方々の劇場に響き渡る歌声や、すばらしい演技、オリジナリティー溢れるストーリーは想像をしていたミュージカルを遙かに上回るすばらしさで、とても感動しました。劇の他にも劇場内での音楽はすべて生演奏、とても本格的な音楽でした。

すべてにおいてすばらしい、このミュージカルに本当に感動しました。今、思い出しても最高です。

中学 2年E組 仙波 彰太郎

英語スピーチコンテストを振り返って

12月20日(月)に第11回中学英語スピーチコンテストが行われました。今年度は、セントポールズスタジオで学年ごとに実施となりました。3学年の各クラスから4名ずつが選ばれ、合計64名がスピーチを披露しました。友だち、家族、教員が大勢見ている中でのスピーチはとても緊張したと思いますが、聞いている人をしっかりと見ながら、ジェスチャーを用いて伝えようとする姿勢はとても立派だったと思います。来年度以降、ぜひ一人でも多くの人に、あのような舞台でスピーチを経験してほしいと思います。そのためには日頃の学習や経験の積み重ねがすべてだと思っています。ぜひ、日々の努力を怠らずに英語で人に伝える力を養ってほしいと思います。最後になりますが、我々が考えなければならない大きな問題は、聞く側の態度です。何度か注意を受ける場面もありますし、聞く側としてふさわしくない態度をとっている人もいます。より良いスピーチコンテストにするためにも、発表者だけが努力するのではなく、聞く側にまわる人も中学生としてふさわしいマナーをしっかりと自分自身で考えてもらいたいと思います。

英語科教諭 北岡 常彬

ス キ ー 学 校

私はスキー学校に参加するのは3回目だったが、今回はいろいろと楽しく、とても充実していたと思う。

なにより今回私が感じたのは、私の班のインストラクターの鈴木先生の教え方がうまく、講習も楽しいということだ。例えば、2日目にストックを使わずに上半身の動きを意識して練習し、次の日にストックを使って滑ったとき、みんなのフォームがきれいになっていた。それと、2日目に同時に練習していた、山側の

足を曲げてターンすることも、それを次の日滑ってみるとスムーズにターンできて、自然とパラレルに近づいていた。日を重ねるごとに滑れるようになるのがとても楽しかった。

私は2年前にも3級を受けて落ちたので、初めは不安だったがなんとか合格できた。

私は、技術と共にスキーの楽しさも教えてくれた鈴木先生に感謝したい。

高校 1年4組 永井 良育



チャペルだより

便利になるということ

先月、東北新幹線が全通し、東京から新青森まで新幹線で行けるようになった。夜、上野を出発して朝ようやく青森に着いた時代が信じられないようだ。そして今、東京から新青森まで最速列車で3時間20分だが、今春には3時間10分となり、最高速度320km/hの実現によって最終的には3時間5分で到達できるようになるという。ずいぶん便利になったと思うと共に、隔世の思いがして、ある意味感動的な出来事であった。

この感動はどれくらい続くのであろうか。新幹線開業に要した38年間続けばよいのであろうが、意外とすぐ感動しなくなるものだ。極端に言えば、翌日には新幹線の所要時間が当たり前になり、将来3時間5分で到達できるようになったとしても、翌日にはそれが当たり前になるだろう。便利になったでそれがすぐ当たり前になり、感動はしなくなってしまう。便利さは永遠のことにはなり得ない。

紀元前331年、聖書の地域（ユダヤ）を支配していたペルシャは、彗星のように現れたマケドニアによって突如として終わりを告げる。マケドニアの王アレクサンドロスは初めて、聖書の地域にギリシア文化を流れ込ませた。ギリシア文化は、なるべく少ない努力で多くの物を得ることに意味があるという、いわゆる合理的な考え方で成り立っている。律法を守ることを最優先に考えていたユダヤの人々は、自分達の存在を根底から揺り動かされることになってしまった。その背景のもとに書かれたのは「コヘレトの言葉」であり、彼らの動揺ぶりを見ることが出来る。

しかしそれで、彼らが律法を捨てるには至らなかった。マケドニアの後にユダヤを支配した、プトレマイオス王朝やセレウコス王朝時代にも律法を順守する考え方は人々の間で受け継がれ、

マカベア戦争によりユダヤはセレウコス王朝から独立し、ハスモン王朝を築くことになった。彼らは合理的な考え方や便利なことに固執せず、守らなければならないことを重要視したので、バビロン捕囚以来400年以上ぶりに独立を手に入れることが出来たのであると語られている。

私たちの日々はどうであろうか。便利さが重視され、本当に大切なことを見失いがちな現代において、合理的な考えに惑わされず、今この時を生き抜くことが重要であろう。

チャプレン 鈴木 伸明



行事予定～中学校～

1/25(火)	中学校入試第1回・帰国児童入試
26(水)	中学校入試第1回・帰国児童入試合格発表
28(金)	中学校入試第1回・帰国児童入試入学手続き(～2/3)
2/3(木)	中学校入試第2回願書窓口出願
4(金)	中学校入試第2回
5(土)	中学校入試第2回合格発表・入学手続き
11(金・祝)	中学校入学予定者・保護者登校日
15(火)	マラソン大会
19(土)	中学校入学予定者心電図検査
25(金)	中学3年期末試験(～28日)
3/3(木)	中学1・2年期末試験(～5日)
15(火)	卒業式
19(土)	終業礼拝
20(日)	春季休業(～4/7)
4/8(金)	入学式
9(土)	始業式

行事予定～高校～

1/28(金)	高校推薦入試・地域指定校制推薦入試入学手続き
2/2(水)	高校一般入試
3(木)	高校一般入試合格発表
8(火)	高校一般入試入学手続き
15(火)	マラソン大会
23(水)	高校1・2年学年末試験(～28日)
3/5(土)	高校入学予定者教科書販売日
14(月)	卒業式
18(金)	高校1・2年英語スピーチコンテスト
19(土)	終業式
20(日)	春季休業(～4/7)
4/8(金)	入学式
9(土)	始業式

12月3日(金)にイルミネーション点灯式が行われました。今年は、中高生・大学生の他にも多くの人に参加いただき、クリスマスの始まりを賑やかに祝いました。

編集後記

昨年の夏は猛暑であった。その影響か校内のイチヨウの葉が落ちるのも遅れ、12月には正門のヒマラヤ杉の電飾と同居するという風景が見られた。自然は正直である。勉強に疲れたら校内の自然にも目をむけてほしい。

Campus News Rikkyo Niiza 第52号

編集：立教新座中学校・高等学校
 教務・入試広報課
 発行：立教新座中学校・高等学校
 〒352-8523 埼玉県新座市北野1-2-25
 ☎048-471-2323(代表)