

自立 自ら動く
～創・思・鍛～

穂北の子ら

穂積北中学校だより

No.6

平成29年9月29日

文責 辻

食育プロジェクトがはじまりました！

フランスの高級ブランドのルイ・ヴィトンとケリングが、ファッションショーなどで痩せ過ぎのモデルを起用しないように、傘下のデザイナーに義務付けることを発表しました。フランスでは、若い女性がスリムなモデルに憧れるあまり拒食症に陥る問題が深刻化し、対応が課題となっているようです。両社は、日本の「SS」サイズよりも小さな洋服は採用せず、16歳未満のモデルを起用しないことも合わせて表明しました。また、モデルには健康であることを証明する診断書の提出も求めるようです。



日本でも、十分に細いと思われる人が、「もっと痩せたい」みたいなことをテレビ番組の中で話しているところが映し出されます。

ダイエット(diet)の語源については、諸説ありますが、研究社の新英和中辞典では、1. 日常の食物 2. (治療・体重調節などのための)規定食, 特別食, 食事, 食事療法, 食事制限 のように和訳されています。ところが、「減量のための食事制限」などのように限定的に使用されることが多く、また、「痩せる」という部分のみが注目されて「ダイエット=減量」という意味で誤用されたことで、「食事療法」といった意味がどこかに飛んでしまったようです。本来の意味は、「健康や美容を保持するために、食事の量や種類を制限・調整する」こととなりますので、健康を害するような「減量」を行うことやただただ「体を細く」する行為は、ダイエットではないのです。ダイエットとは、栄養バランスのよい食事を摂ることを心がけ、健康な体をつくることなのです。

今回1年生が「食育プロジェクト」として、講師の先生をお招きして食について学習しました。(2学期に更に2回) 講師の先生の話をもとめてみると、「バランス食品であるお米をしっかり食べること。」「具沢山のお味噌汁を食べること。」を強く主張してみえました。

世間では、「新型栄養失調」が問題となっています。新型栄養失調とは、カロリーは足りているのに栄養が足りない状態です。最近、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足して体調を崩してしまう人が増えてきているというのです。タンパク質が不足すると、骨折や貧血、さらに脳出血、結核、肺炎…などさまざまな病気の原因になります。筋肉が不足し転びやすくなったり、体が疲れやすくなったりもします。

ビタミン、ミネラルが不足すると、エネルギー生産が正常にできなくなるため、体が疲れやすくなったり、脳のエネルギーも不足するためイライラしてキレやすくなったりもします。つまり、成長盛りで集中して勉学に励もうとしている中学生にとっては、よろしくない状態になるということです。

塾などの学習機会を増やすことも大切かもしれませんが、それ以上に、バランスの良い食事をしっかり摂ることが大切になります。1日の始まりである朝食については、よりしっかり摂らせていただきたいと思います。ご家庭での協力をよろしくお願いいたします。

糖代謝に必要なビタミンB1が不足しないようにしましょう！

ビタミンB1を多く含む食材は豚肉です。お米も玄米や胚芽米にすると多く摂れますよ！

正しく慣用句が使えるように！

先日、新聞に慣用句の使い方についての記事が掲載されていました。記事を読まれた方も多いと思いますが、結構勘違いして使っている場合があることが伝えられていました。(以下新聞記事)

(「存続するか滅亡するかの重大な局面」を意味する慣用句として「存亡の危機」を使う人が83%に上ることが21日、文化庁の2016年度の「国語に関する世論調査」で分かった。辞書などに記載があり、本来の言い方とされる「存亡の機」を使う人は7%にとどまった。

「存続の危機」などと混同しているとみられるが、文化庁国語課の担当者は「『存亡の危機』は広く使われており、誤用というのは難しい」と指摘した。

「卑劣なやり方で、失敗させられること」を意味する言葉としては「足元をすくわれる」を使う人は64%で、本来の「足をすくわれる」は26%にとどまった。

「話のさわり」という表現の意味を聞く質問でも本来の「話の要点のこと」と答えた割合は36%で、「話の最初の部分のこと」と答えた人が53%と上回った。

「ぞっとしない」という表現では「恐ろしくない」という意味だと答えた人が56%で、本来の意味である「面白くない」とした人は23%だった。

文化庁は慣用句などの年代別の使われ方も調査。「心が折れる」は20代で76%が利用する一方、60代は27%、70歳以上では18%しか使っていなかった。かつて漫画の描写から生まれた「目が点になる」は50代で70%が使うが、20代は51%、16～19歳では37%だった。)

言葉は、コミュニケーションをとる大切なツールですが、言葉の意味が誤って伝わっては、トラブルのもとになるように思います。中には、全く違った意味で使っている場合もあります。国語便覧に慣用句についてまとめられていますので、時々目は通して、正しい日本語を使うことに心がけたいものです。

《お知らせ》

12月に計画しております3年生の2回目の保育体験学習ですが、年度当初の計画では、5日～8日の4日間で行う予定でしたが、4日・6日～8日に変更となりました。ボランティアの募集がPTAの環境保健員会よりされますが、ご協力いただける方はスケジュールに入れていただければ幸いです。

《10月の行事予定》

日	曜	行事など	月	曜	行事など
1	日	市民運動会	17	火	
2	月		18	水	
3	火		19	木	午前授業(一部午後も授業あり)
4	水	3年一日入学 1年瑞穂市探検 2年職場体験	20	金	
5	木	2年職場体験	21	土	岐阜地区中学生駅伝
6	金		22	日	韓国派遣団出発(28日まで)
7	土		23	月	教育実習開始
8	日		24	火	
9	月	体育の日	25	水	
10	火	3年実力テスト	26	木	
11	水		27	金	
12	木		28	土	土曜授業④ お弁当の日(8:30始業)
13	金		29	日	
14	土		30	月	あいさつの日
15	日	岐阜清流駅伝	31	火	公表会 午後授業参観
16	月		1	水	