

情熱通信



2024.5月号

明光義塾 情熱空間グループ

ホームページURL

: <https://www.946jp.com/meiko/>

フェイスブックページ

: <https://www.facebook.com/jounetsukukan/>

食事の大切さ

学校生活で楽しみにしていることの1つとして、給食がよく挙げられます。給食ならではのメニューは、思い出にも残りますね。今回は、給食を通して食事の大切さを考えてみましょう。

給食の目標

給食には、法律によって定められた7つの目標があります。簡単に言うと、バランスのよい食事で体を健康に保ち、食べることの大切さを学んで健康につながる食習慣を身につけることや、自然の恵みや給食に関わる人々へ、感謝の気持ちを持てるようになることなどが目標になっています。1か月の献立表には、主食がご飯の日があればパンの日もあります。おかずも肉や魚など旬の食材が、さまざまな方法で調理されていることが分かります。また、1回の給食に必要なカロリーや栄養の量は、1日で必要な量のおよそ3分の1になるように計算されています。給食の献立はバランスのよい食事の見本というわけですね。



「旬」って何だろう？

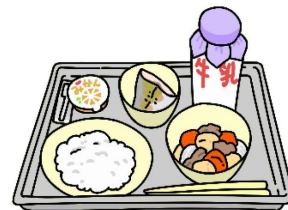
スーパーや青果店に行くと、たくさんの野菜や果物などが1年を通して売られています。こうした食材には、1年の中で最も多くとれておいしくなる季節があります。この季節を「旬」と呼びます。たけのこや菜の花などは、春に旬を迎える食材です。また、アサリや桜エビ、ホタルイカなどの魚介類も、春が旬だと言われています。

栽培方法が工夫され、旬に限らなくても収穫できる食材がたくさんあります。ただ、旬になると収穫量が増えて価格も安くて手に入りやすくなり、栄養もより多く含まれるなど、よいことがたくさんあります。地域によっても旬の食材が変わります。近くのお店ではどんな食材が並んでいるのか、自分の地域では今、どんなものが旬なのか、調べてみましょう。

「和食」について

給食の目標の中には、「我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。」というものもあります。2013年、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでは「和食」の4つの特徴として、以下が挙げられています。

- (1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2)健康的な食生活を支える栄養バランス
- (3)自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4)正月などの年中行事との密接な関わり



給食でも、2月の節分にちなんだイワシのかば焼き、3月のひな祭りにちなんだちらし寿司など、年中行事に合わせた献立が出る場合がありますね。11月24日（1124=いいにほんしょく）の和食の日にも、和食の献立になる学校があるようです。みなさんの学校ではどんな給食が出てくるか、楽しみですね。

5月スケジュール

4月28日(日)～5月5日(日)：ゴールデンウィーク閉室

5月11日(土)：月例テスト5月号

5月20日(月)：定例学習報告会(～6/8)

5月25日(土)～26日(日)：実用英語技能検定 ※級によって日程が異なります。

5月29日(水)～5月31日(金)：5週目ですが、授業あり

<https://www.946jp.com/meiko/newsletter.html>

↓過去の情熱通信
はこちらから！



それぞれのスタート

新しい学校、新しいクラス、新しい仲間たち。4月は社会のいたるところで新しい出会いがありますが、少なからず心理的なプレッシャーは大きく、ともすれば逃げ出してしまうようになるものです。そんな苦しい時期を乗り越えれば、前向きに頑張っていける自信や意欲がみなぎってくるのがわかっていますが、とても辛いのが4月5月になります。

釧路で生まれ育った私自身も、進学や就職を通じて、何度も環境の変化を経験してきました。この4月からは釧路愛国教室で生徒のみなさんと共に学び成長できるというチャンスを頂けることとなりました。

学ぶことの楽しさや達成することの喜びを感じて頂ける空間づくりに努めてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほど、心からお願い致します。

釧路愛国教室 佐藤 淳 TEL 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

着任のごあいさつ

この度、釧路鳥取教室で教室長を務めることになりました。伊東優希（いとうまさき）と申します。苗字は珍しいほうの伊東で、名前は「まさき」という読みとその年の縁起のいい画数から決めたそうで、結果苗字は「伊藤」と書かれ、名前は「ゆうき」と読み間違えられ続ける人生を歩んでまいりました。ご来塾の際には、是非顔と名前だけでも覚えてやってください。講師として2年ほど働いている間、様々な生徒と関わる機会があり、生徒との対話や笑顔にすごく救われてきました。今度は教室長という立場として、そんな明るい雰囲気常在に漂っている教室にしていきたいと強く思っています。

教室長としてはまだまだ未熟ではありますが、皆様から信頼していただけるよう日々精進してまいります。よろしくお願いいたします。

釧路鳥取教室 伊東 優希 TEL 0154-65-9933
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

着任のごあいさつ

2005年4月から釧路愛国教室で多くの生徒や保護者様と、時には一緒に笑い、時には一緒に泣き、時には叱り、叱られながら、多くの方と出会ってきました日々、多くの学びを経験させていただきました。この場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございます。

2024年4月からは、釧路春採SC教室を担当させていただくことになりました。釧路春採SC教室は、atama+を用いて、MEIKO式コーチングを行っていくことで、時間がかかることがあっても確実に成果を出していける教室であると考えています。授業中、あちこちに転がっている自分の小さな成功体験に気がつき、言葉が前向きなものに変わり、「無理」「できない」が無くなり、笑顔あふれる教室にしたいと思えます。釧路春採SC教室でも、引き続きよろしくお願いいたします。

釧路春採SC教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-65-6458
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

イメージと記憶と量子論

記憶は単なる情報処理ではなく、イメージと深く結びついています。自分がイメージしやすい科目は記憶しやすくそうでないものは記憶しにくいのはそのためです。最近量子論について少し学んだのですが、専門家さえイメージができないほど複雑な理論であるといえます。数式上は正しい結果を導き出すし、実験結果も確かにその通りになっている、しかし言ってしまうとただそれだけのことであってその背後にあるメカニズムは人間にはイメージができないというのです。世の中には人間の理解を超えたものが存在しますが、実際にそれに触れると戦慄を覚えます。学生が日々感じているであろう、イメージできないということのもどかしさを久しぶりに経験しました。それはまるで暗闇にいるような…。記憶とイメージの関係性、そして『イメージできないこと』について、とても考えさせられた次第です。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

研修会

皆さん、新型コロナウイルス感染症の影響が軽減されてきたな、と感じることはありますか？ 私はここ2年程出させていただいている『とうべつフェス』や『当別町文化祭』、お声がけいただくボランティア活動などでそれを感じるのですが、仕事で一番実感するのがリアルで集まって行う研修会です。定期的に行う全国的な研修はオンライン、地域によりやや差が出るような内容のものはリアル、というのが住み分けができていのように感じます。意見交換してブラッシュアップした方が良いものは、やはりリアルで会うのが一番なのだな、と。

当別教室に来て5年目、大人でも勉強するんだぞ、という姿も見せつつ、皆さんに必要な情報を、より伝わりやすくお伝えできるよう、これからも研鑽してまいります！ よろしくお願いいたします！

当別教室 平山 由香利 TEL 0133-23-2228
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

年号を覚えよう

鳴くよウグイス平安京。ご存じ、語呂合わせ年号の代表格です。さて、現在では年号を覚えよとの学習指導が少なくなりました。しかし、受験勉強において重要であることに今も昔も変わりありません。よく「歴史は流れが大切。何度も何度も繰り返し教科書を読んで…」とか言う人がいますが、塾的にはNGです。節目となる重要年号は、問答無用に覚えてしまう。重要年号はつまり杭です。杭を打ち込んで、ロープで結んで引っ張る。そうすると《つながる》わけですね。流れなんてそんなものです。難化しているとされる公立高校入試（社会科）ですが、個々の問題の難易度自体は、さほど変わっていません。完全解答や記述式問題が増えたので、得点しにくくなっているわけですね。となると対応策は、用語の意味をより正確に身につけること。そして、知識を補強する年号暗記も抜かりなく！ですよ。 株式会社 情熱空間 代表取締役 三木 克敏