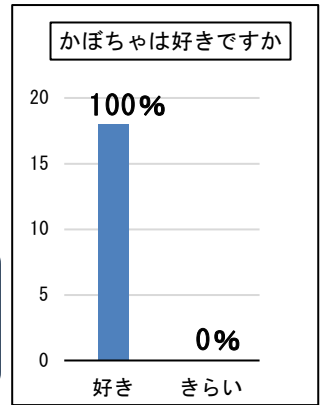
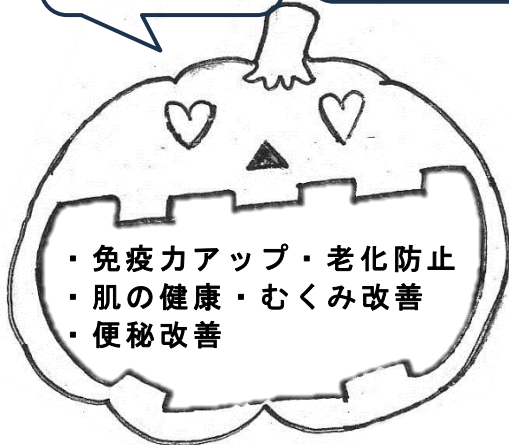


食欲の秋がやってきました。秋になるとなぜか、食べたくなるかぼちゃ。そこで、クラスのスイーツ好きの友人や本校の先生方にも協力してもらいかぼちゃ好きの人はどれくらいいるのか、アンケートを実施しました。すると、スイーツ好きの友人はもちろん、教育実習生の先生からベテランの先生まで全員が、かぼちゃが「好き！」という結果が出ました。



かぼちゃにはいいことがたっぷり

## かぼちゃを食べよう！



- ・免疫力アップ・老化防止
- ・肌の健康・むくみ改善
- ・便秘改善

そこで私たちは、みんなに人気で、栄養豊富なかぼちゃを、手軽に食べてみようとして調理に挑戦しましたので紹介します。

### かぼちゃクッキー

材料 かぼちゃ 100g・小麦粉 140g・砂糖 100g バター 80g

作り方 ①かぼちゃ電子レンジにかけ柔らかくしたら潰しておく。  
②砂糖と室温に戻したバターを混ぜたら振るった小麦粉とかぼちゃを投入しこねる。冷蔵庫で1時間寝かせる。  
③型で抜き、170℃のオーブンで20分焼く。

### バター風味のほくほくかぼちゃ

材料 かぼちゃ 4/1個・バター10g・しょうゆ大1  
みりん大2 水大1

作り方 ①かぼちゃ3cm位にして皮をところどころむく。  
②耐熱皿にかぼちゃを並べしょうゆ、みりん、水を混ぜ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600wで6分ほど加熱する。熱いうちにバターをかけてできあがり。



本城委員  
保健委員2年目  
かぼちゃ好きです

甘すぎず、食感もよくかぼちゃの色合いが健康的なお菓子と言う感じがしました。



ツナとかぼちゃの相性が抜群に良く、おかわりしました。

火を使わず簡単に出来ました。かぼちゃ本来の風味が生きていてとてもおいしかったです。



樋口委員・趣味はお菓子作り



### かぼちゃサラダ

材料 かぼちゃ 400g・にんじん 100g・ツナ缶 1缶・だしの素小1

作り方 ①かぼちゃとにんじんを電子レンジ600wで3~4分加熱して柔らかくする。熱いうちに潰す。  
②粗熱が取れたらだしの素、ツナ缶、マヨネーズ適量を入れ塩コショウで味を調える。

# 保健室から保護者の皆様へ

## ●保健講話を実施しました。

去る9月25日(水)1年生を対象に「大切な私、大切なあなた」というテーマで保健講話を実施しました。内容は以下のとおりです。



### 1 思春期の心の発達

### 2 性の多様性

### 3 デートDV防止

- ・デートDVとは何か
- ・暴力の種類
- ・DVを防ぐためにはどうするか
- ・被害にあった時はどうするか

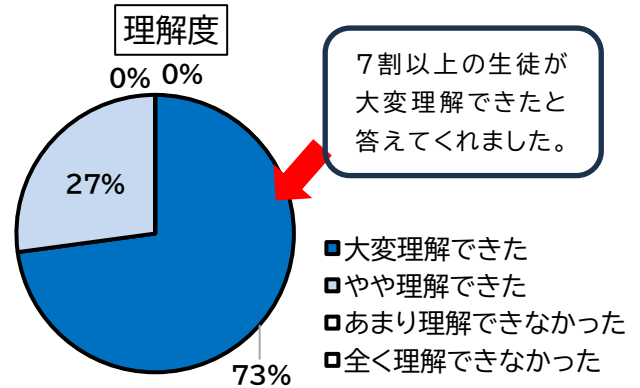
DV予防教育は、DVについて正しく学ぶことによりDVの被害者又は加害者になることを予防し、男女が対等で互いに尊重できる関係をつくることを目的としています。

本校では、DV予防教育に加え、思春期の心の発達や性の多様性にも触れ、考え方や価値観が異なっていたとしても、自他ともかけがえのない大切な存在であることを意識させ、人と人が、対等な関係で成り立っていることを理解することにより、男女間に関わ

らず、人権教育の一環として、これからの学校生活及び卒業後の生活における人間関係づくり

に役立てたいと考え講話を実施しました。事後に行ったアンケートの結果、右のグラフのとおり「大変理解できた」と答えた生徒が7割に及び、「やや理解できた」と合わせると、全生徒が講話の内容を自分なりに真剣にとらえ、理解を深めてくれたのではないかと思います。

また、提出された感想文には、これからの人間関係においては、お互いが相手のことを尊重し合って対等な関係を作っていきたいという思いが溢れ、他者とのより良い関係づくりについて考えるよい機会となったようです。



## 《生徒の感想より》

●中学校でもDV防止についての講話を聞きましたが、今回改めて深く学ぶことができよかったです。自分の感情を、ただ押し付けるのではなく、相手のことを思ったコミュニケーションを心がけて行こうと思いました。

中学校の時は自分には関係ないと思って聞いていましたが、今は自分だけでなく周りの友達も様々なことで悩んでいることもあると思うので、今日の講話を自分のこととしてとらえ、これからは、大切な自分であること、そして大切な相手であることを意識して良い関係づくりに努めてきたいです。(1-1 男子)

●今日の講話で自分らしさや自分の生きがいについて考えることができました。「私の性もあなたの性もとても大切であること」「大切な私、大切なあなた、対等な関係でいよう」この言葉を聞いて、自分のこれまでの言動について振り返る機会となりました。(1-1 女子)

●今の私たちは思春期にあって、それぞれの悩みも多く、内容も様々ですので、日頃から一人一人を尊重し、他人との関わりには気を付けて過ごしています。今日の講話を聞いて、自分の気持ちを暴力などで解決するのではなく、お互いにしっかりと言葉で伝えあって行きたいと改めて思いました。そしてこれからはもし暴力で解決しようとしている人がいたら、それを止めることができる人になりたいと思いました。(1-2 男子)

●今日の話を聞いて、悩み事は自分で抱えこまず、誰かに相談するようになっていきたいと思いました。また、デートDVの4つの暴力についても理解でき、自分と友達が対等な関係でいることが大切だとわかりました。これからも誰にでも優しく接し、友達とのコミュニケーションを大切にしていきたいです。(1-3 男子)

●DVの予防法や対処法について学ぶことができました。異性とのつきあいだけでなく、同性の友人とのトラブルの際にも、今日学んだ「相手の性も大事にする」ことを意識するのいいと思いました。普段は親しい人と会話していると、つい乱暴な口調になることもあるので、その場の状況や雰囲気なども考えて言葉を選ぶようにしたいと思いました。今日学んだ「NO GO TELL」をしっかりと覚えておきたいです。(1-4 女子)

