



2学年通信

第6号 令和7年10月1日

まじめな努力 = 楽しい時間

担当：吉村 佳祐

☆〇〇の秋について、考えてみよう。

季節も10月となり、朝・夜は涼しくなってきました。日中はまだまだ暑いですが、。季節の変わり目は、体調を崩しやすいと言われています。皆さんも気をつけて、学校生活を過ごしましょう。ところで、秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」など〇〇の秋と呼ばれるものが多いですが、〇〇の春、〇〇の夏、〇〇の冬などはあまり聞かないと思います。それはなぜでしょうか？？気候がちょうど良く過ごしやすいからですね。

スポーツや読書をするのに夏だと暑くて辛くなり、冬だと寒くて体が動かないからです。その点、秋は気候や気温がちょうど良く、スポーツや読書をするのに最適な時期だからです。しかし、気候や気温が最適な時期だと春も過ごしやすい時期ではないかという疑問も出てきます。ではなぜ、〇〇の春とはいわないのか？？一説によると、春は新学期や新年度の準備などで忙しいという理由で、〇〇の春とは言わないらしいです。確かに春は、先生方も新年度に向けて、何度も会議を行い、入学式・始業式を滞りなく進める為、沢山の時間を使うので、読書やスポーツをする時間が少ないように感じます。

それを考えると秋は、時期的にも余裕があり、様々な事に挑戦できる季節かもしれません。

☆旬のものを食べて体力をつけよう！

「南瓜・柿・秋刀魚・葡萄・茄子・薩摩芋」の共通点は？（すべて読めるかな？）

正解は、秋が旬の食材です。日本には四季があり、季節とともに美味しい食材は変化していきます。日本人は、それを上手に食べることで、体のバランスを整え、健康を保ってきました。

旬の食材には、次のような3つのメリットがあります。

①旬でない時期より栄養価が高い ②味が濃くて美味しい ③鮮度がよく、価格も安い

皆さんもご存じの通り、秋は、「収穫の秋」「実りの秋」など1年間の中で、一番、農作物が取れる時期であり、その流れで、食欲の秋という言葉が生まれたと言われています。また、食欲の秋は、夏バテからの回復を図る意味もあります。夏は暑く食欲も落ちます。秋になると涼しくなり、食欲も夏に比べて増加すると考えられています。それ以外にも、秋は、冬を過ごすための準備の期間とも言われています。その為、秋に沢山食べて、脂肪をつけて冬を乗り切るといふ動物本来の習性も食欲の秋につながっているとも言われています。たくさん食べて体力をつけましょう！

☆読書の秋！本を読んでみよう！

私も大学生になるまではあまり本を読んでできませんでした。君たちの中にも本嫌い、読むのが面倒くさい

という人がいるかもしれませんが、ロシアの小説家チェーホフは次のような言葉を残しています。

「書物の新しいページを1ページ、1ページ読むごとに、私はより豊かに、より強く、より高くなっていく」

一冊の本との出会いが、人を成長させ、人生を変えるきっかけになる場合があります。まずは、図書館や本屋さんなどで、自分が興味のある本を見つけてみましょう。

☆10月（神無月）の行事予定・月訓『積極進取』

1	水	MIKAWA-1 グランプリ	16	木	中間試験④
2	木	MIKAWA-1 グランプリ予備日	17	金	中間試験⑤
3	金		18	土	
4	土	受験対策講座	19	日	
5	日	下期第一種電気工事士学科試験 第2回実用英語技能検定(一次)	20	月	後期生徒会役員立候補受付 (～10/31)
6	月	全校朝礼	21	火	執行部合同会
7	火		22	水	
8	水		23	木	常任委員会
9	木		24	金	
10	金	中間試験①	25	土	
11	土	愛産大学園祭	26	日	下期第二種電気工事士学科試験
12	日	愛産大学園祭	27	月	全校朝礼
13	月	(祝)スポーツの日	28	火	
14	火	中間試験②	29	水	
15	水	中間試験③	30	木	
			31	金	後期生徒会役員立候補締切

☆コラム 1学年の後半へ突入

1学年の登校予定日数は、191日間である。ちょうど半分を過ぎるのが、96日目となる10月7日（月）である。知らない土地を訪れるとき、往路の時間と比較し、復路については、距離は同じであるのに、時間の経過が早く感じられるものである。時を短く感じる後半こそ、前半よりも一日一日を大切に過そう。

～ 1st Grade Teacher Okubo ～