



## 五週目が過ぎました

一年生はそろそろ中学生活に慣れてきた頃ですね。二、三年生は後輩に見られている存在だということに気づいていますか？学年が変われば立場も違います。その違いに戸惑っている人もいますが「気づけてないなあ〜」「戸惑っているかも」と自分の気持ちを知ることが大事です。でもそれはとても難しいことでもあります。少しずついいから自分の気持ちに気づくといいですね。

### 5月は夏への扉が開くときです

突然ですが皆さんは野菜が好きですか？好きではないけれど食べられますか？春から夏にかけて野菜が豊富にとれる季節でもあり、摂取できる栄養量は高いです。今日はそんな身近な野菜についてお話ししましょう。



キャベツ：ギリシャ時代には薬として用いられた古くからある野菜で、日本には江戸時代に伝わりました。



ビタミンCが豊富で、大きい葉が2〜3枚で一日の摂取量をとることができます。また、十二指腸潰瘍を治す働きのあるビタミンUも含まれている優れた野菜です。

小松菜：江戸時代、東京都小松川付近で栽培されたことから八代将軍徳川吉宗が命名したという葉物野菜。ビタミンA、B2、Cがとでも多く、さらにカルシウム（ほうれん草が100g中49mgに対して小松菜は170mg）や鉄、カロチンも豊富。健康維持には最高の野菜です。



たまねぎ：たまねぎは5月から旬の野菜です。特有の刺激的なにおいは揮発性の硫化アリルというもの。薬品のような名前だけれど、腸内の善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働きがあります。他のネギ類全般にはアリシンという共通して含まれる成分があり、ウイルスから体を守り、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。



どうですか？この野菜だけでも免疫を下げずに健康に成長できるのです。

是非、おうちの人とこの話を話題にしてみてください。

### シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ三人目は高校の卒業生でもある菅谷英都先生です。



中学時代で一番大変だったことは、高校受験です。志望校は決まっていたのですが、当時の私の実力では合格することが難しい状況でした。成績が伸びず焦りばかりが積み重なっていました。私はその焦りを解消するために、今しかない中学生生活を全力で楽しむことにしました。学校行事をはじめ放課後の帰り道に友人とたあいもない話をしたり、公園で鬼ごっこをして遊んでいました。そのことがばれて担任の先生に叱られることもありましたが、中学生生活を全力で楽しむようにしてからは、勉強や受験のことでいっぱいだった頭の中に友人との会話や楽しいことが入り焦りだけでなく楽しい思い出も積み重なっていきました。また、友人といるときは勉強のことを忘れ、家では勉強に取り組むというメリハリのある習慣も身につけ、集中力も上がり、いつの間にか少しずつ成績も伸びていくようになりました。

楽しむことを全力でやってみると全然違うところで効果が出たりするんですね。

誰かに楽しませてもらうのではなく、自分から楽しみに向かうってチャレンジだなあ〜。

こういう挑戦もいいですね。

