

3. 活動内容

(1) 1年間の主な活動内容

1. 環境

「落ち葉掃き」

ボランティア部を中心に有志が集まり、落ち葉掃きに52名が参加しました。校舎周りや校庭周辺を中心に、学年ごとに分かれて、決められた場所を責任もって掃除しました。40分程度の活動でしたが、ゴミ袋20袋近くの落ち葉が集められました。集められた落ち葉は、肥料等のリサイクル活動に使われます。生徒たちは、自分たちの活動が、再び自然界に活かされることを学びました。



「グリーンカーテンで栽培したきゅうりの収穫」

「中庭の花壇の手入れ」

今年も、校舎南側の壁面に設置しているグリーンカーテンに、きゅうりがたくさんできました。週3回、3年生が分担して収穫してくれています。収穫したてのきゅうりはスーパーなどで売られているものとは違い、新鮮な証拠であるところがいっぱい！「痛い痛い」という歓声をあげていました。また、きゅうりのでき方にも、感動していました。

チューリップ等が植えられていた花壇の手入れを行いました。土の中の球根が分かれて、まだ咲こうとしていたことに感動していました。この後、ここに植える植物に関心を持ち、とても楽しみにしているようでした。



2. 防災

「避難所運営訓練」

ボランティア部を中心に有志が集まり、避難所運営訓練に31名が参加しました。開始前の準備に始まり、訓練では、マンホールトイレ・煙体験・消火訓練・炊き出しの四力所に分かれ、参加した人たちに丁寧な対応をしていました。最後は、テント等の片付けを積極的にやり、楽しみにしていたアルファ米をもらい終了しました。地域の方々のために貢献できたことを、とてもうれしく思ったようです。



3. 食育

「移動教室」

5月18日から20日の河口湖移動教室では、1日目に宿舎でうどん作り体験をしました。粉から練って、寝かせ、のばして切るという作業をグループで協力して行いました。出来上がったうどんは、その日の夜、山梨名物「ほうとう」に調理していただき、食べることができました。厚さも幅も様々な自分たちで打ったうどんはとてもおいしかったです。



「成長期に必要な栄養についての講話&バターづくり」

7月9日の保健給食委員会では、牛乳業者の方にご協力をいただき、成長期に必要なカルシウムの大切さについての講演とバター作りを行いました。

カルシウムは丈夫な骨を作るだけでなく、心臓や筋肉を動かす大切な働きがあること、10代のうちに骨にカルシウム貯金をしておかないと、若い人でも骨がもろくなる「骨粗しょう症」になることを学びました。また、自分がどのくらいカルシウムがとれているかをチェックしたところ、必要量の半分しかとれていない人も！？しかし、どんな食品が足りていないのか気づくことができました。

その後はお楽しみのバター作り。カップに入れた生クリームをリズムよく振っているとあっという間にバターが完成！分離した水分（バターミルク）とそのままのバター、クラッカーにのせて、塩分を入れて、と4種類を味わいました。人によって好みはそれぞれ。手作りならではの味を楽しむことができました。



「食育授業」

1年生で2回に分けて「食事バランスガイド」の授業を行いました。「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、コマのイラストを使って示したものです。

1回目はこの「食事バランスガイド」の使い方を学び、その日から1週間、自分が食べた朝食・昼食・夕食の記録をとり、コマに見立てた表を、主食、副菜、主菜、乳製品、果物に分けて色を塗り、バランスよく食事がとれているかを確認しました。副菜が足りていなかった、果物をもっととりたい、思ったよりバランスがとれていたなど、自分の食生活のよい点、足りない食品について気付くことができました。また、なるべく乳製品をとるようにした、バランスのよい食事を心がけたなど、バランスを考えて食事をとる様子もみられました。

2回目は、例として示したバランスの悪い食事の問題点を考え、班でバランスのよい食事となるように、料理を付け加えたり、変更したりして、組み合わせを考えました。どの班も問題点に気づき、よりよい食事に変えることができました。



農作業体験「大蔵大根づくり」

2学期から大蔵大根の栽培を始めました。地元農家の方々に指導をいただきながら、1年生全員で協力して取り組みました。

天候に左右されたり、暑い中での作業をしたりと、農業の大変さを少しですが体験しました。12月には、収穫の喜びを感じる事ができ、とても貴重な体験ができました。

9/3 肥料撒き・畝作り



9/3 マルチシート敷き



9/4 種まき



9/4 寒冷紗かけ



9/28 間引き



