

校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 85

2019/02/13/Wed

卒業式まであと23日 苗字制定記念日
イギリスで王政復古・名誉革命1689年
国民は全て姓をつけるよう布告1875年
地方公務員法施行 1951年
気象庁、スギ花粉観測予報開始1990年

チーム東…生徒・家庭・教職員へ向けての校長通信

高め合い、磨き合い、感動し合い、「愛」いっぱいの真岡東中に！

真岡東中学校HPでもご覧いただくことができます

文章を「書くこと」…していますか？

栃木県立高特色選抜の小論文・作文のテーマから 君たちのどのような「力」を求めているのか？

2月7日(木)…「栃木県立高校特色選抜試験」終わる … 受検を終えた3年生が帰校し

て、小論文・作文のテーマや課題と、面接試験において質問された内容について記録をしてくれました。

小論文や作文…これは日頃から書く習慣をつけていないとなかなか書けません。

しかもテーマや課題が与えられて、そのことについて書かなければならないので、ペンが止まってしまうことがあるのです。

今年、各高校が出したテーマや課題について、下記のようにまとめてみました。

作文は、一般選抜の国語においても出題されます。

1・2年生もよく課題を見てください。そして「高校入試」について今からぜひ関心をもってください。もし君なら、どのような小論文や作文が書けるのでしょうか？

さて、高校は、君たちのどんな力を求めているのでしょうか？「考える力」、「書く力」…自分でしっかり考え、自分の意見を持つこと、そしてそれをどう言葉で表現するか…

「足あと」の活用とともに、ある程度の時間をかけて書く練習をしてみましょう。



3年生の学年末テストの様子から

◆真岡高校 // 加藤医学博士の文章を読んで、次の問いに答えよ。

(1) 文章中の「医学に真理はない」「真理は科学にそぐわない」というのは何故か。
文章中の語句を用いて35字以内で書きなさい。

(2) 「自分で考える」とはどのようなことか。700字以内で書きなさい。

◆真岡女子高校 // 「小中学校の給食は廃止するべきか？」について、3つの理由・根拠を述べて、肯定か否定かを明確にして、考えを550字～600字で書きなさい。

◆真岡北陵高校 // 夢の実現のために努力したことを400字以内で書きなさい。

◆真岡工業高校 // これから工業技術を学んで、社会にどう役立てたいか。300～500字で書きなさい。

◆益子芳星高校 // 「将来の夢」について書きなさい。

◆茂木高校 // 今までの生活の中で「失敗」したことはあるか。そこから学んだことを具体例を挙げて500～600字以内で書きなさい。

◆宇都宮清陵高校 // 中学校生活での失敗や挫折から何を学んだか。そして、高校生活にどう生かすか、書きなさい。

◆宇都宮工業高校 // 本校で何を学び、どのように社会で生かしていきたいかについて書きなさい。

◆上三川高校 // 高校で何を学びたいか、書きなさい。

インフルエンザ…まだ油断せずに予防策を！

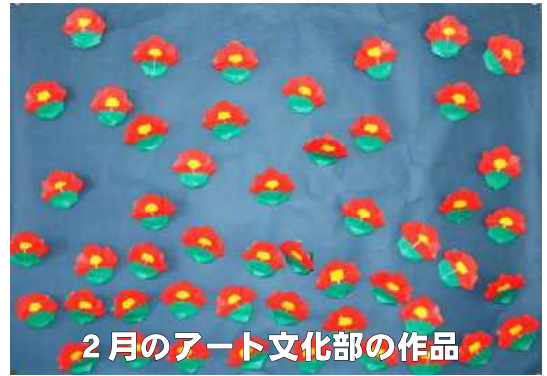
先週、本校では「インフルエンザ罹患者数0」を記録しホッと一安心と思いきや、今週に入ってからまた罹患者が出ました。

近隣の他校の情報によると、まだまだインフルエンザが猛威を振るっているようです。ということはまだまだ油断はできないということなのです。

3連休には雪が降り、低温の3日間となりました。寒い日がまだ続くとは思いますが、しかし、ときおり春めいた顔をのぞかせることもあるこの時期…。

少しずつではありますが、春は着実に近づいています。校長室の入口には、アート文化部の2月の作品が展示されました。早春を思わせる心温まる作品で、気持ちが穏やかになります。学年末は何かと忙しく、やるべきことが多くなってくると、ついイライラとした気分になって刺々しくなってしまうがちです。

この作品のように何か心を温めるようなことを想像したり、楽しいことを思い浮かべたりすることで、自分の心を癒してみる時間も大切ですね。



2月のアート文化部の作品

寒い夜…受験生にはこんな夜食を！ …④

～ 脳の働きをよくする魚介類 ～



調理実習後の楽しい会食(1年生)

私(平野)の受験生時代の思い出…食べることが好きな私にとっては、やはり夜食でしょうか。毎晩遅くまで根を詰めていると、ホッと一息つきたくなりますよね。そんなとき、心を和ませパワーの源ともなってくれたのが温かな夜食だったのかもしれません。

さて、夜食は誰が作るの？ 私の場合は主に自分自身でつくることが多かったです。たまに

母親だったり…。とにかく親だって忙しいし時間もないので、あまり負担をかけるわけには、いきませんでしたから。

そこで、市販の食品をうまく利用すれば、特別な材料を買いそろえたり準備に時間をかけなくても大丈夫です。夕食の支度や片付けの手伝いをする時に、少し取り分けておいたりすれば短時間で整えられるし、ご飯や麺も多めに作って冷凍保存しておけばすぐに間に合います。前回紹介した「焼きおにぎり」はその例ですね。

★こんなアイデア★

サケのドリア

脳を活性化してくれるEPAやDHAは、受験生にとって力強いサポーターです。これらを多く含む魚介類は、受験生の必須栄養素といえます。これを夜食に取り入れられない手はありません。雑炊や鍋焼きうどんにもつかってみましょう。

例えば、サケをドリアに入れてみたり、冬が旬のカキをシチューに入れたり、タラを小鍋仕立てにしたり…。もちろん、夕食にも魚介類はたっぷり使ってください。

サケ茶漬けでは少し物足りないという時には、ホワイトソースを加えた「サケのドリア」はいかが？ バターで玉葱を炒め、ブロッコリー(またはほうれん草かミックスベジタブル)、サケも入れ牛乳で少し煮て、ホワイトソースを加えます。できたソースをご飯にかけ、オーブン等で表面に焦げめがつくくらい焼ければ出来上がり！

きっと、勉強の能率が上がることでしょ。