

## 大阪市立市岡東中学校

# 元気アップ便り

元気アップコーディネーター 千葉清二

こんにちは。緊急事態宣言が全面的に解除されることになり、よかったですね。心配された2学期の行事も、今のところではありますが、予定通り実施されそうです。しかし、これからも気をゆるめることなく健康には充分注意して元気で2学期を乗り切りましょう。

特に3年生のみなさんは修学旅行も10月に延期されたので、行事が目白押しで大変多忙な2学期となります。朝晩と昼間の気温の変化が大きく、体調も崩しやすいので栄養をしっかりと取り、十分な睡眠を心掛けましょう。

栄養といえば秋はサンマがとても滋養に優れ、昔から日本人にとってとてもいい食物だったのですが、近年不漁で高級魚となってしまいました。ただ、もし食べる機会があれば口が黄色く、頭がふくらんで脂肪分がたっぷり含まれたサンマを選びましょう。それから果物なら「柿」がお勧めです。昔から「柿の実が赤くなると医者は顔が青くなる」といって柿が出回ると病気が少なくなり医者が困ったということです。桃やブドウはおいしいけど値が高く、そうたくさん食べられませんよね。その点「柿」はまだ安いですよ。「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」の俳句で有名な正岡子規も無類の果物好きで、特に秋は柿をよく食べていたそうです。結核の病状が少し落ち着いた子規は漱石に旅費をせびり、東京の自宅へ戻りました。そして松山への帰路、奈良の柿が食べたいと（奈良の柿はおいしいですよ、生産量では和歌山が全国一ですが…社会科の勉強です。）奈良に立ち寄ったときの俳句です。旅好きの子規でしたが、その後病臥（びょうが）の身となり、ふたたび旅に出ることはありませんでした。

秋の夜長のひととき、柿を食べながら俳句など一句ひねるのもいいですよ。

### 3年生のみなさんへ

前述のように大変行事が多いですが、中間テストや実力テスト、英語力テストなどがたくさんあります。大変しんどいとは思いますが、ここで差をつけられないように頑張りましょう。先日配布した元気アップ学習会に積極的に参加しましょう。