



人のせいにはできない
そこにやりがいがある

輝いている人

7月に札幌で行われた全国少年少女レスリング選手権大会に出場し準優勝したのが高杉大輝くん（総社東小学校6年）だ。
28キロ級に出場し、全国の強者8人と対戦。決勝戦の相手は昨年優勝した強敵。「タックルの強さやスピードがすごかった」と振り返る。しかし、「次につながる課題が見つかった」と収穫を口にする。
レスリングを始めたのは昨年3月。また間もないが、すでに全国トップレベルの選手に成長している高杉くん。毎日高松農業高校で弟2人妹1人といっしょに練習。「常に試合を想定してやっている」と話す。日ごろから集中力を鍛えることで本番でも普段どおりの力が発揮できるといふ。
「個人戦だから人のせいできない。自分の力で勝

負することにやりがいがある」と、レスリングの魅力を語る。勝負の厳しさがモチベーションを高める要因となっているのが強さの秘訣だ。「短時間で全力を出せるのが楽しい」とも。
9月8日に開催された県大会には兄弟全員が出場。それぞれ学年別の階級で優勝を輝いた。「兄弟4人で頂点を目指す」と意気込む高杉くん。お互いの存在がよい刺激となっている。父親の泰範さんは、「兄弟でレスリング界を盛り上げてほしい」と期待を寄せる。
9月には、東京五輪の開催とレスリング競技の存続が決定した。「もっと練習して強くなる。東京オリンピックで金メダルを取りたい」と夢を熱く語る。東京五輪が開催される7年後には19歳。将来のメダリスト候補から目が離せない。

全国少年少女レスリング選手権大会で準優勝

高杉 大輝くん（三須）



「今日の給食おいしかったよ!」。子どもに声をかけられるとうれしい言葉の一つです。「給食食べてくれたのかな」と、ほっとする瞬間でもあります。子どもがおいしく、安心して食べられる学校給食であることはもちろん、「生きた教材」となるよう、献立の作成に取り組んでいます。

毎日の給食時には、子どもが友達や先生と楽しく会食をすることや、健康によい食事のとり方を身につけること、郷土食や行事食について関心を深めることなど、さまざまな教育的効果が期待できます。

また、学校では給食時間だけでなく、特別活動や関連する各教科などの授業で、「食育」の推進に取り組んでいます。このような「食」に関する指導を今後も重ねていき、自身の実生活に結びつく力を子どもにつけてほしいと考えています。

健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものです。子どもと「今日の給食は何かな?」と、話をするのも「食育」の一つです。家庭でも食卓を囲みながら、「食」についての話題で会話してみてもいいのではないでしょうか。

総社東学校給食共同調理場 栄養教諭 三宅千絵

9月25日、総社北小学校1年生のクラスで行われた食育の授業。「体の骨を強くしよう」をテーマに、給食の食材でカルシウムを多く含むものを考えさせた。児童は、どんなものをどのくらい食べたらよいかや運動も必要だということを学んだ

すこやか
元気な子
減らそう
医療費 7



- 材料（4人分） 462 kcal / 1人分
- コッペパン…4個 ●ウインナー…8本
 - 牛肉ミンチ…60g ●なす…50g（1/4本）
 - にんじん…50g（中1/4本）●白ねぎ…50g（1/4本）
 - 玉ねぎ…100g（中1/2個）●にんにく…10g（1/4個）
 - しょうが…親指大
 - 調味料…酒=小さじ1、味噌=小さじ1/2、甘酒（赤米入り）=小さじ1/3、カレー粉=小さじ1/3、カレールー=13g、ウスターソース=小さじ1強、塩・こしょう=少々
- 作り方
- ① にんじん、玉ねぎ、白ねぎはみじん切り、なすは薄いちょうちりにして水につけてアクぬきする。にんにく、しょうがはすりおろす。ウインナーはゆでる。
 - ② フライパンを熱し、牛肉ミンチとにんにく、しょうが、酒をいっしょに中火で炒め、肉の色が変わったら、白ねぎ、玉ねぎを入れて、しっかり炒める。
 - ③ 玉ねぎの色がすぎ通ってきたら、にんじんを入れ、水を少し入れてにんじんが軟らかくなるまで炒める。
 - ④ なすを入れ、しんなりしたら、カレールー、カレー粉、ウスターソースで味付けし、最後に甘酒でといた味噌を入れ、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑤ コッペパンの切れ目に具を入れ、上にウインナーをのせる。
- その他の献立 牛乳 白菜スープ みかん