

# 追分高校です ⑫

## 北海道追分高等学校生徒の充実活動さまざま

【連絡先】 北海道追分高等学校  
 安平町追分本町7丁目8番地  
 ☎(25)2555(代)  
 E-mail oiwake-z0@hokkaido-c.ed.jp  
 http://www.oiwake.hokkaido-c.ed.jp/

### 「第60回 追高祭」

平成24年7月20日(金)～21日(土)

第61期生徒会は、「一蓮托生」をテーマとした学校祭を2日間の日程で実施した。当日まで1週間の準備期間に生徒各々が係を担当した他、クラス旗や山車の製作、クラスアピールやパフォーマンスの創作、練習、いぶき広場や体育館ステージでの発表、各HR会場での企画を運営するなど、町内学校関係や地域住民に一般公開した。

早々のポスター製作で各所へPRをし、初日は各クラスが製作した山車を引いて町の各通りを練り歩き、町内中央の広場で山車とクラス旗・ダンスを披露した。

2日目はPTAのバザーが大盛りメニューで実施されるなど、両日とも夏らしいよいお天気に恵まれ、鮮やかなクラスTシャツをさわやかに着こなす追分高校生の団結、明るく活発な笑顔が青春を証明した2日間であった。



### 「お兄さん、お姉さんとおもしろサイエンス」

平成24年8月7日(火)

本校生徒11名と理科担当の卯城教諭は、3階生物室で小学生を対象にした科学教室を実施した。

今回はNPO法人教育支援協会北海道のスタッフ中田講師の指導のもと、光についてファイバーをとおしてその仕組みを学習した他、個々がミラーシートとビー玉を使用して色彩豊かな万華鏡を製作した。子どもゆめ基金助成事業を活用し、本校生徒と小学生との交流を図りながら楽しく光の不思議を学び、個性的で魅力的な光の美しさを共感しあうことができた。

## 公民館図書室 新刊のご案内

新しい本がたくさん入りました！早来・追分、どちらの公民館の本でも借りることができますので係員にお問い合わせください。

リクエストもお待ちしています。  
 ☆町ホームページでは図書室の蔵書を検索することができます。

#### 【早来公民館】

＜一般書＞専門各種学校案内 2013(専門・各種学校研究会)／つながりすぎた世界(ウィリアム・H・ダビドウ)／ペトロ(今野 敏)／美女の七光り(林 真理子)／渡りの足跡(梨木 香歩)

＜児童書＞日本の祭り大図鑑(芳賀 日向)／インフルエンザウィルスのフルくん(おかだ はるえ)／たまごのえほん(いしかわ こうじ)／おはなしたいところ(さいとうしのぶ)／ルドルフともだちひとりたち(齊藤 洋)

#### 【追分公民館】

＜一般書＞老けたくないなら「AGE」を減らさない(牧田 善二)／農家が教える手づくり油読本(農文協)／ケルベロスの肖像(海堂 尊)／ひなこまち(畠中 恵)／かすていら(さだ まさし)

＜児童書＞歴史を知ろう 1～6巻／源平争乱大百科 1～3巻(二木 譲一)／ジュディ・モード、地球をすく！(メーガン・マクドナルド)／ペチューニアのたからもの(ロジャー・デュボアザン)／まわるおすし(長谷川 義史)

※他にもたくさんの本を揃えていますのでぜひご利用ください。

公民館図書室開室日

火～日曜日 9時～17時



## 学校給食センターだより

### 「とうもろこし」



これから旬を迎える農作物と言えば、ぎっしりと粒が詰まったとうもろこし！フレッシュな物は、生でも美味しく、優しい甘みを噛みしめてみてはいかがでしょうか。

収穫後、時間とともに糖度が下がるため、早めに食べるのがおすすめです。保存する場合は、加熱した後に冷蔵すると良いでしょう。

主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質・ビタミン・ミネラル・リノール酸などの栄養素がバランス良く含まれています。

ひとつの株から1番上の実を残して他は取り除いて大きく育てます。取り除いた実がヤングコーン(ベビーコーン)で、芯まで丸ごといただけます。

普段食べるものは、糖分を多く含む甘いのあるスイートコーン。ポップコーンとして食べるものは爆裂種と呼ばれ、乾燥した物を炒れば、家庭でも簡単に出来立ての味が楽しめます。先端に付いているヒゲの様な毛は雌しべで、これが褐色になると食べ頃の合図！

この雌しべを水で煮出すと、甘くて美味しいドリンクになり、カリウム、鉄分などミネラルを含み利尿作用や血圧・血糖値降下などに効果があると言われ、生活習慣病が気になる方におすすめです。

#### 【美味しいとうもろこしの加熱方法】

- ① 皮付きのまま、流水で洗う。
- ② 蒸気の上がった蒸し器で、皮付きのまま5～10分前後加熱する。
- ③ 火を止めた後、蒸し器の中でそのまま粗熱を取る。  
皮を剥いてそのまま食べるのも良いですが、しょうゆを塗って焼いて食べても美味しくいただけます。

電子レンジで調理する場合は、皮付きのままラップをかぶせ、1本5分(500W)を目安に加熱すると良いでしょう。