



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に挨拶

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2. 12. 24

歳時記<<師走>>

高中生の皆さん、今月四回目の Health Letter です。

最後のお話は三つ！一つ目は12月の別名「師走（しわす）」について。師走という言い方はとても古く、日本書紀によると桓武天皇紀に「十有二月」と書いて「しわす」と読んでいたそうです。その語源は、年の最後に僧侶をお迎えしてお経を唱えさせたため、僧侶が東西に忙しく走り回っている様子から言われたそうです。現在はなかなか僧侶の姿を見ることはないですがお寺は年末の準備で大忙し。皆さんはどんな年の締めくくりを考えていますか？今年も残すところあと一週間です。断捨離までいかななくてもせめてお部屋の掃除をしてスッキリとした気持ちで新年を迎えてほしいです。



健康は美しい言葉から

二つ目のお話は諺（ことわざ）。『健康』は食べ物や睡眠も大事ですが実は普段の言葉遣いから影響も受けます。Kポップ好きが多い3年生のために韓国語の諺を使ってみました。

가는 말이 고와야 오는 말이 곱다 (カヌン マリ コワヤ オヌンマリ コップタ)

行く言葉が美しければ来る言葉が美しい。



日本語だと「使う言葉が美しければ返ってくる言葉も美しい」という訳になりますね。

家族や仲のいい友達に気兼ねなく使う言葉。ほっと安心できる時もあれば、イラッとくることもあります。中には口論から喧嘩に発展することもありますよね。自分が使う言葉が優しく思いやりのある言葉を使えば自分にもそういう美しい言葉が戻ってきますという諺。素敵だなあ～と思いました。みんなが美しい言葉を使えばもっとわくわく楽しい時間が過ごせますよね。そう思えない人も思えるようになるかもしれせん。そしてそれは『健康』に繋がると思います。さあ、今から始めてみましょう。

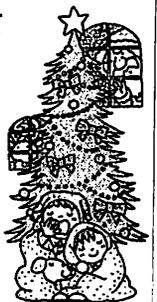
チヂミの作り方

三つ目のお話は一人のできる料理レシピです。これは3年生の女子からのリクエストです。家にある材料で簡単にできます。自分流のレシピを発見してもいいですよ。

- ① 人参は細切り。ねぎは5cmの長さに切り、玉ねぎは薄切りに切ります。
- ② 薄力粉60g、片栗粉40g、卵一つに塩少々、水（または炭酸水）200ccを加えてグルグルかき混ぜる（片栗粉を少し入れるとカリッとした仕上がりになります）
- ③ フライパンに油（ごま油がおすすめ）を熱して②を入れて焼きます。
- ④ 裏返したらギュッと押しながら平らにカリッと焼き上げて完成。

Point：具材はニラ、キムチ、海鮮などお好みを入れてOK。

※火は、おうちの人の許可をもらってから使いましょう。ホットプレートでもOKですよ。



今年1年ありがとうございました。また来年、高中生の笑顔(*^▽^*)が見たいです。よいお年を♡

気持ちを支えてくれそうな諺(韓国語編)



自分に合った諺があるかもしれないよ。

今回は韓国語の諺を載せてみましたが、次回はまた違う国の諺も載せようと考えています。

国のリクエストがある人はお知らせください。もしかすると採用されるかもしれませんよ(*^▽^*)

중요한 것은 속도가 아니라 방향이다 (ジュンヨンハン ゴスン トッドガアニラ パンヒャンイダ)

重要なのは速度ではなく、方向である。

최고 보다는 늘 최선을 다하라 (チェゴボダヌン ヌル チェソンヌル タハラ)

最高ではなく、いつも最善を尽くせ。

잘 살기 보다는 올바르게 살자 (チャル サルギ ボダヌン オルパルゲ サルジャ)

よく生きるより正しく生きよう。

포기하는 것은 선택이지 운명이 아니야 (ポギハヌンゴスン ソンテギジ ウンミョンニ アニダ)

投げ出すことは選択で運命ではない。

생각하는 하루, 노력하는 한 달, 결실 맺는 일

(センガッカヌン ハル、ノリョッカヌン ハンダル、キョルシル メンヌン イルニョン)

考える一日、努力するひと月、結果を結ぶ一年。

