

附属札幌中学校「学校だより」

藤 房

北海道教育大学
附属札幌中学校

令和8年1月30日発行

No.11

楽(がく)に成る

—合唱祭から—

校長 菅原 利晃

～1月8日授業開始集会での話から～

「一年『論語』泰伯第八に次のような言葉があります(『新釈漢文大系』第1巻)。

子曰(いは)く、詩に興(おこ)り、礼に立ち、楽(がく)に成る。

孔子言う、詩によって人の心に道義的な感興を起こさしめ、礼を学ぶことによって人道的規範が確立し、音楽を学ぶことによって人間の情操を整理して完成する。これが教化の順序である。

詳しく言い換えると、詩を学ぶことによって、心情的な共感的理解を行うことができ、礼を実践することによって自分の立場や社会の秩序を確立させ、音楽の調和的な体現によって人間はこれらすべてを整え美しく構成して自分と社会が成り立つのだ、ということです。

さて、昨年行われた、合唱祭では、整ったすばらしい歌声がありました。

それぞれのクラスの色、仲間を思う気持ち、そしてここまでの時間が、しっかりと響いていました。

合唱は、ひとりではできません。

ひとりひとりの声は小さくても、その声を「合わせよう」とすることで、豊かなハーモニーが生まれます。声を合わせるために、耳を澄ませる。息をそろえる。お互いを感じる。それはつまり、心を合わせるということです。

合唱祭当日の生徒の歌は、まさに「心が合わさった音」、「完成された音」でした。

そして、歌声の中に、「仲間と一緒にやり遂げる喜び」、「自分を支えてくれる人がいる心強さ」、「みんなで一つになれたという誇り」、そうした思いが、確かにありました。

感動は、ここにいる全員の手で生まれたものです。

「ひとりではできないことも、仲間とならできる」

合唱祭当日の生徒の歌声が、それを見事に証明してくれたと感じました。

考えますと、これは先に示した『論語』の「楽に成る。」そのものではないでしょうか。

音楽によって完成された。クラスが一つにまとまったのだと思います。

もちろん、音楽だけではなく、芸術も、読書も、いわゆる教養というものも、人としての成長をうながすものです。

また、藤華祭、スポーツフェスティバルなどの行事も、総合的な学習の時間での取り組み、さらには普段の授業での仲間との話し合い、学び合い、探究的活動もまた、自分と自分たちとの調和をはかり、整えるものとなり、集団としてのまとまり、成長をもたらすものと言えましょう。

翻って、前掲の『論語』の一節ですが、人の成長の道すじを端的に表した言葉です。

人はまず、言葉や誰かの思いにふれて心が動くところから始まります。これが「詩に興る」です。

次に、あいさつや時間を守ること、相手を思いやることなど、社会の中で人として正しく立つ姿を身につけていきます。これが「礼に立つ」です。

その先の、「できた」「分かった」「仲間とやり遂げた」という「楽」=調和が見えてきたとき、子どもたちは一段と大きく育っていきます。

本校では、人との関わり、集団・社会との関わりを大切に、自分の成長、集団の成長を実感できるような学校生活を大切に目指しています。ご家庭と学校が同じ願いをもって、子どもたちの成長を支えていければと考えております。

今後とも、変わらぬご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

諸活動の結果・表彰

コンクールや大会の入賞・入選した皆さんの栄誉を讃え、ご紹介いたします。

入賞・入選した皆さんおめでとうございます！

大会・コンテスト・コンクール名		賞	学級	生徒氏名	題名
令和7年度 札幌市お弁当レシピコンテスト		特別賞 森永乳業北海道株式会社賞	1A	見澤 由莉	夏だ!お弁当だ!花火だ!!暑さに負けない夏バテ防止弁当
		特別賞 北海道漁業協同組合連合会会長賞	1C	楠 心優	夏バテ知らず弁当
		特別賞 株式会社明治賞	1A	岩淵 月輝	塾の夏季講習頑張ろ!! お弁当
		優秀賞 札幌教育長賞	1B	外崎 のどか	便秘解消! 食物繊維たっぷり弁当
		特別賞 ホクレン農業協同組合連合会会長賞	1B	額 心春	道産野菜たっぷり 疲労回復弁当
		特別賞 亀田製菓株式会社 東日本支店北海道エリア賞	1C	山下 薫乃	栄養たっぷり 10色道産食材弁当
第73回統計グラフ 全国コンクール	第4部	入選	2A	山口 梨依菜	日本の犯罪 ~その背景にあるのは~
	第5部	佳作	2B	高橋 柚帆	今の私達、 スマホに影響されてる?

なお、札幌市お弁当レシピコンテストの入賞作品をまとめたレシピ集は下記のURLで3月に掲載予定とのこと
です。以下の写真は昨年度のもので、本校生徒の作品も掲載されていました。

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/sapporosiobenntoupurozyekuto.html>

夏🌞の道産食材で彩り弁当

夏🌞の 優勝 栗原 さん

メニュー
 ・とうもろこしご飯
 ・オクラの肉巻き
 ・レンコンのきんぴら
 ・ブロッコリーのおかかあえ
 ・卵焼き
 ・ミニトマト

1人分の栄養価(全日)
 エネルギー 780kcal
 たんぱく質 27.0g
 脂質 24.0g
 炭水化物量 1.7g
 食塩相当量 5.6g

とうもろこしご飯
 材料(全量1人分)
 米……………1合 とうもろこし(薄切)……………1切
 とうもろこし(1/2本) 塩……………少々
 作り方
 ① 米を茹で、白米を炊く時と同様の量を入れる。
 ② ①に切ったとうもろこしととうもろこしを入れて、
 上にこんのとうもろこしの芯をのせ、
 塩を加え炊飯する。
 ③ 炊き上がった後、とろろととうもろこし
 の芯を混ぜ合わせて混ぜる。

レンコンのきんぴら
 材料(全量1人分)
 レンコン(皮削り)40g ありん……………大さじ1
 ごま油……………適量 七味……………適量
 しょうゆ……………大さじ1/2 酢……………大さじ1/2
 作り方
 ① レンコンは一口大に切る。
 ② フライパンにごま油を熱し、レンコンを
 炒める。
 ③ 火が通ったら、しょうゆとありんで調味
 し、七味と酢にごま油をかける。

オクラの肉巻き
 材料(全量1人分)
 オクラ……………3本 肉巻……………適量
 豚薄切り肉……………3枚 卵……………適量
 作り方
 ① オクラは下処理し、かるく下ゆでして水
 を拭く。
 ② ①に卵肉を巻きつけ、片栗粉をふる。
 ③ フライパンに油を熱し、肉が透るまで焼く。
 ④ 器に肉側に、卵肉のたれをかける。

卵焼き
 材料(全量1人分)
 卵……………1個 塩……………小さじ1/2
 しょうゆ……………少々 だし……………小さじ1/2
 油……………適量
 作り方
 ① 卵を器に水、卵黄、だし、しょうゆを混ぜる。
 ② 油をひいたフライパンで焼く。

ブロッコリーのおかかあえ
 材料(全量1人分)
 ブロッコリー……………30g かつお節……………適量
 作り方
 ① ブロッコリーを洗い、一口大に切る。
 ② 菜箸などで茹で、5分程度ゆでる。
 ③ 湯で上がったブロッコリーを絞る。
 ④ かつお節をふりかける。

まごわやさしい 腸にもやさしい弁当

夏🌞の 優勝 栗原 さん

メニュー
 ・彩りクチャップライス
 ・鶏肉と野菜ときのこの炒めもの
 ・わかめ入り卵焼き
 ・小松菜のごまあえ
 ・小松菜ののりし葉
 ・さつまいもの照し煮

1人分の栄養価(全日)
 エネルギー 800kcal
 たんぱく質 30.1g
 脂質 24.7g
 炭水化物量 2.6g
 食塩相当量 5.9g

彩りクチャップライス
 材料(全量1人分)
 ごはん……………適量 エビまめ……………110g
 コーン……………150g オチャップ……………適量
 作り方
 ① コーンとエビまめをゆでておく。
 ② 炊き上がったごはんにごんとエビまめ
 を混ぜ、オチャップで味付けをする。

鶏肉と野菜ときのこの炒めもの
 材料(全量1人分)
 鶏肉……………80g ありん……………10g
 塩……………少々 ありん……………10g
 キウイ……………40g エリンギ……………20g
 支那菜……………40g ありん……………適量
 作り方
 ① 一口大に切った鶏肉を塩で下ゆでして、
 ② キウイ、支那菜、パプリカ、エリンギは
 一口大に切る。
 ③ フライパンに油を熱し、ありんしょうゆを
 加えて炒り出したら、鶏肉を全て
 入れて炒める。

わかめ入り卵焼き
 材料(全量1人分)
 卵……………1個 オイスターソース……………2g
 もどしたわかめ……………5g ごま油……………適量
 作り方
 ① 割いた卵に卵黄、わかめとオイスター
 ソースを入れて混ぜる。
 ② ごま油をひいたフライパンで焼く。

小松菜のごまあえ
 材料(全量1人分)
 小松菜……………40g 白飯……………小さじ1/2
 かつお節……………小さじ1/2 塩……………少々
 作り方
 ① 小松菜をゆでて、一口大に切る。
 ② ①にすたりのごま油と白飯、塩を加えて混ぜる。

小松菜ののりし葉
 材料(全量1人分) 作り方
 小松菜……………100g レンコン……………小さじ1
 しらす……………小さじ1/2 しょうゆ……………適量
 作り方
 ① 小松菜を洗い、一口大に切る。
 ② フライパンに油を熱し、小松菜を炒める。
 ③ ①にしょうゆ、だし、しょうゆを加えて炒める。
 ④ しらすをのりし葉に入れて混ぜる。

さつまいもの照し煮
 材料(全量1人分) 作り方
 さつまいも……………40g しょうゆ……………適量
 作り方
 ① さつまいもを洗い、一口大に切る。
 ② フライパンに油を熱し、さつまいもを炒める。
 ③ ①にしょうゆを加えて炒める。

暑さに負けるな! 元気モリモリ弁当!!

夏🌞の 優勝 宮大 さん

メニュー
 ・ツナと枝豆のまごごはん
 ・とりも肉とじゃがいものカレー炒め
 ・しらすとおかかの無限ピーマン
 ・もやしとしめじのピリ辛ナムル
 ・卵焼き
 ・ミニトマト

1人分の栄養価(全日)
 エネルギー 790kcal
 たんぱく質 33.2g
 脂質 23.5g
 炭水化物量 2.1g
 食塩相当量 5.7g

ツナと枝豆のまごごはん
 材料(全量1人分)
 ごはん……………適量 にんじん……………20g
 ツナ……………1/2粒 ごま油……………小さじ1/2
 えだまめ……………15g しょうゆ……………少々
 作り方
 ① フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒め、
 ② ツナを加えて1分炒め、しょうゆを
 加えて混ぜる。
 ③ ①にえだまめを加えて混ぜる。

とりも肉とじゃがいものカレー炒め
 材料(全量1人分)
 鶏もも肉……………50g ケチャップ……………小さじ1
 じゃがいも……………40g おろしんにんじん……………10g
 カレー……………小さじ1/2 おろししょうゆ……………適量
 中濃ソース……………1/2粒 卵……………適量
 作り方
 ① 鶏もも肉を一口大に切り、器に入れる。
 ② カレー、中濃ソース、ケチャップ、おろ
 しんにんじん、おろししょうゆを入れても
 みこみ、1時間加熱させる。
 ③ じゃがいもを1cmの厚みに切り、
 600Wの電子レンジで3分加熱する。
 ④ フライパンに油を熱し、じゃがいもを焼
 きこんがり焼き、一旦取り出す。
 ⑤ ①のフライパンで③を加えて炒める。
 ⑥ ④にじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。

しらすとおかかの無限ピーマン
 材料(全量1人分)
 ピーマン……………1個 さんこう……………小さじ1
 しらす……………5g かつお節……………適量
 作り方
 ① ピーマンを縦半分に切り、縦切りにして、
 600Wの電子レンジで1分加熱する。
 ② ①に材料を全て入れて混ぜる。

もやしとしめじのピリ辛ナムル
 材料(全量1人分)
 もやし……………140g しょうゆ……………小さじ1
 赤唐辛子……………10g 菜の花……………小さじ1/2
 作り方
 ① もやしとしめじを1分ゆでた後、
 ② ①に材料を全て入れて混ぜる。

卵焼き
 材料(全量1人分) 作り方
 卵……………1個 しょうゆ……………小さじ1/2
 作り方
 ① 卵を器に水、卵黄、しょうゆを混ぜる。
 ② 油をひいたフライパンで焼く。

2月の行事予定

日付	曜日	行事等の予定	下校バス時刻 (予定)
1	日	部活動可	
2	月	⑤進路学活/【職員会議】簡易清掃	15:10
3	火		16:20
4	水	⑤⑥議案審議学活	16:20
5	木	3校時後給食/④⑤⑥2年・留学生交流	16:20
6	金	D組給食交流(1・2学年)	16:20
7	土	1年総合交流会/(1年生のみ登校)/入学説明会/部活動不可	麻・路)12:37 栄・路)12:35
8	日	テスト前諸活動停止/部活動不可	
9	月		16:20
10	火	公立高校推薦入学面接日/【研究日】簡易清掃	16:10
11	水	建国記念の日/部活動不可	16:20
12	木	私立高校入試A日程下見 1・2年生後期期末テスト①/(国・数・社・理・英)	【1・2年】15:20 【3年】 麻・優)13:10 栄・路)13:08
13	金	私立高校入試A日程① 1・2年生後期期末テスト②/(音・美・保体・技家)/3校時後給食	13:10
14	土	私立高校入試A日程②/部活動可	
15	日	部活動可	
16	月	私立高校入試B日程下見/【職員会議】	【1・2年】14:20 【3年】 麻・優)13:10 栄・路)13:08
17	火	私立高校入試B日程① 3校時後給食/④1・2年授業参観/⑤⑥1・2学年・学級PTA懇談会	【1・2年】 麻・優)13:55 栄・路)13:45 【3年】 麻・路)14:31 栄・路)14:45
18	水	私立高校入試B日程②/2年救急救命講習/【研究日】簡易清掃	16:10
19	木	⑤1・2年送別活動	16:20
20	金		16:20
21	土	父親委員会(校舎整備)/部活動不可	
22	日	部活動可	
23	月	天皇誕生日/部活動可	
24	火	⑥委員会・専門局会④	16:20
25	水	【研究日】簡易清掃	16:10
26	木		16:20
27	金	D組給食交流(1・2学年)/⑤1・2年送別活動/帰り学活10分延長 (簡易清掃)	16:20
28	土	部活動可	