



教育委員会だより

人権道德参観日

11月22日に、人権道德参観日が開催されました。この参観日には、奇数学年は道德、偶数学年は人権の視点をふまえた授業（教科や領域は問わない）を行うようにしています。授業で目指すのは「考え、議論する」ことです。

また、保護者・地域の皆さまに授業を公開することで、学校だけでなく家庭や地域でも人権や道德について考えるきっかけになればという思いで実施しています。そのため、保護者・地域の皆さま向けの感想記入シートや、アンケートも準備し、ご意見も寄せていただいています。

参観授業の内容は表の通りです。

1年生	あしたはえんそく（道德）
2年生	黄色いキャンディー（特活・人権）
3年生	ウチらのルール わが家のルール（道德）
4年生	ブラッドレーの請求書（道德・人権）
5年生	お客さま（道德）
6年生	体験して考えよう！SNSのやりとりで大切にすることってなんだろう？（特活・人権）
7年生	銀色のシャープペンシル（道德）
8年生	りんごの色～LGBTを知っていますか？～（特活・人権）
9年生	卒業文集最後の二行（道德）



参観授業後、温（ぬくもり）クリニック四万十 木下 理恵先生を講師に迎え、「睡眠が変われば人生が変わる」という演題で講演をしていただきました。

一日に、小学生10時間、中学生9時間、高校生8.5時間、大人でも6.5～7.5時間の睡眠が必要で、一日でも睡眠が足りないと脳に7gのゴミがたまっていくそうです。そのゴミがたまり続けることで認知症を発症するとお話しされていました。

また、日々の睡眠と電子機器の使用は密接に関係しており、特に寝る前にTikTokを見ると眠るのに67分かかってしまうということが分かっているそうです。

よい睡眠をとるために、家での電子機器との向き合い方も考えてみたいものです。



CIR通信

魚好きの人におすすめ ～ドイツの伝統料理～

今日は、私のお気に入りのドイツ料理の一つ、「ビスマルクニシン」（Bismark Hering）を紹介します。北ドイツでよく見られるこの料理は、新鮮なニシンを酢をベースにした漬け汁に玉ねぎや香辛料、時には少量の砂糖と一緒に漬け込むものです。ニシンは事前に軽く塩漬けされることもあり、漬け汁でゆっくり発酵させることで身が柔らかくなり、特有の酸味と風味が引き立ちます。この方法は保存性を高めると同時に、料理にさわやかな酸味を生み出します。

伝統的な料理の代表例としては、海沿いの名物サンドイッチ「フィッシュブロットヒェン」（Fischbrötchen）があります。酢漬けのニシンをパンに挟み、玉ねぎやピクルスと合わせるもので、さっぱりとした酸味が特徴です。また、春の料理として「ザーネヘリング」（Sahne Hering）は、冷たいニシンにジャガイモと、リンゴや玉ねぎ、ハーブを使ったクリームソースを添えて提供され、酸味にまろやかさと奥行きを加えています。

日本人は魚料理や保存食になじみ深いので、多くの人がビスマルクニシンを楽しめるでしょう。鮮やかな酸味、柔らかい食感、伝統的な調理法による豊かな風味がはっきりとした味わいを好む人々に魅力的に映るはずです。

So if you enjoy fish and have a taste for salty and sour foods, you should definitely try Bismarck herring. プツハルスキ ニック アレクサンダー



おおとよ

English Class (英会話教室) の日程について

令和8年2月～4月の英会話教室の日程が決まりました。

Intermediate 中級 (火曜日) 18:00～20:00	Beginner 初級 (水曜日) 19:30～20:30
2月3日	2月4日
2月17日	2月18日
3月3日	3月4日
3月17日	3月18日
4月7日	4月8日
4月21日	4月22日

参加される方は、申込みをお願いします。申込書は教育委員会、総合ふれあいセンターにあります。

ニック先生による、
親しみやすい英会話教室です。
皆さまの参加をお待ちしております。

※開始時間から30分を経過しても参加者がいない場合は、お休みとさせていただきます。

問い合わせ先 教育委員会 下村

場所: 総合ふれあいセンター3階 会議室