



# インディアナ日本語学校便り

学校教育目標 自ら学び、正しく行動する国際性豊かな児童生徒の育成

## 日本文化体験

書初め体験 1月14日 小学部5・6年 中学部1・2年 1月21日 中学部3年・高等部  
小学部



中学部







## 高等部



国語の習字の授業として、書初めを行いました。ポイントは、筆の持ち方を縦にし、書く姿勢に気を付けて筆順をまもり、「止め」「はね」「はらい」をきちんと行うことです。できればさらに、「おれ」「まがり」「むすび」に注意をして取り組みました。生徒たちは、お手本をよくみて、お手本通りに書くことによく集中していました。出来上がった作品は、エントランスのシートの上に並べました。



## 「わたしは おねえさん」を読んで 2年2組

### 吉原 和玖

ぼくが「わたしは おねえさん」を読んで一番心にのこったところは、すみれちゃんが水やりからかえってきたとき、かりんちゃんがすみれちゃんのノートに書いてて、半分なきそうでもう半分はおこりそうだったところが一番心にのこったところです。

ぼくにそんなことがあったら、二さつノートをもっているの、その一さつを妹にあげてもう一さつをぼくがとれるところにおいて、妹がとれないところにおきます。

### 水澤 玄

ぼくは、「わたしは おねえさん」を読んで、「自分から思ったときは、すごくいい気もちです。」というところが心にのこりました。なぜかという、ぼくにも同じようなことがあったのです。ぼくは、朝自分でおきて、自分からホッケーのれんしゅうをしたら、いい気もちになります。母も、「よくできたね。」と言ってくれます。

### 安藤 陸央

「わたしは おねえさん」を読んで、いちばん心にのこったことは、妹がかいた絵をけさなかったことです。ぼくだったら絵をけすとおもいます。りゅうは、ノートのページが少なくなってもったいないからです。

### 森下 翔斗

「わたしは おねえさん」を読んで、一ばん心にのこったことは、「歌を作るのがすきな すみれちゃんが、また一つ、歌を作りました。」のところ。自分だったらぼくの弟が歌を作っていっしょに歌います。なぜなら、弟が作った歌が楽しいからです。

### 千代 莉々香

「わたしは おねえさん」を読んで一番心にのこったのは かりんちゃんがすみれちゃんのノートにらくがきしたのにおこらなかったことです。わたしだったら お母さんや先生に言っておこってもらいます。でもすみれちゃんは かりんちゃんがらくがきしてもおこらなかったのは かりんちゃんががんばって書いたのに けしたら かりんちゃんががっかりすると思ってつぎのページをひらいたと思います。

#### 四年二組

#### 野菜・くだもの（一行詩）

みかん

都澤 世爾

あまくてすっぱい太陽



じゃがいも 清水 駿介  
ぶつかったあと



スイカ 川居 隆拓  
ころがるボール



バナナ 佐藤 翔紀  
三日月が落ちた



えだまめ 長瀬 好  
なかよしみつ子



#### 月（数行詩）

新月 高橋 花帆

月が食べられた

おなかですいたのかな

月が食べられた

あつ また現れた



新月 小森 宥子

新月がやってきた

新月が来ると月は笑った

新月がやってきた

新月は 月が故郷に帰る日だ

**インパクト賞** 「自分を変えたダイエット 自信=見た目+メンタル」

高等部 1 年生 竹本 咲

僕が今回話すことはタイトルにもある通り、過去の自分のダイエットについてです。  
ではどうしてダイエットすることになったかについて話していこうと思います。

それは 2020 年に起きた新型コロナウイルスによるパンデミックで学校やサッカーの試合、練習が全て中止になりました。

そうするとあの時の僕は何を思ったか暇があったら家でずっと何かを食べていました。そのような生活をしていけば 1 日の消費カロリーより摂取カロリーの方が上まりどんどん太っていきました。体重がパンデミック前が 167cm で 60kg でした。ちなみ日本人の 167cm の平均体重と同じでした。ですがパンデミックになってから僕の最高体重は 77kg になりました。

これがその時の僕の写真です。

そうすると何が起きたのかについて説明します。

まず全く体が体重に対応できず以前のように動けません。

僕の場合、顔が老けました。

そして食生活の乱れから肌が荒れます。

こんな影響が出る前に気づけることかとみなさんも思っているかもしれませんが僕は全く気づかずなんとも思っていませんでした。

いざサッカーが再開すると今までの自分のプレーができず試合に出れないという挫折をして大好きなサッカーが楽しく無くなっていきました。

そこからサッカーでもう一度活躍したい、楽しみたい、後カッコよくなりたい、モテたい。

そのためにいろんなダイエットの方法を調べて、やりましたが結果は出ないで 2021 年 3 月になりました。

そこで諦めず僕は試行錯誤して考え抜いた結果 まずは明確な目標設定と明確なプランを決めました。

そこから筋トレとランニングを毎日やり、親の協力もあり食事面も変えていき、お米と野菜と茹でた鶏肉と卵だけを食べました。 もちろんお菓子やジュースなどは毒のように扱い、いっさい食べませんでした。

そうすると筋トレで筋肉がついていき、ランニングと日々の食事で脂肪が減っていき順調に体重が落ち、目標体重の 60kg にもなり、サッカーでも活躍できるようになっていきました。

今でも筋トレとランニングは欠かさずやり続け、食事面でも親のサポートでヘルシーなもの食べ続けてストイックな生活をして 171cm, 65kg という自分にとって最適な体重を一年以上キープしています。

このダイエットに取り組んだことによって自分にストイックになり

やればできるとおわせてくれて、これからの自分の人生にとって大事なものになりました。



## 当たり前の幸せ〈水〉と〈食べ物〉 地球の問題に気づき未来の社会をつくる

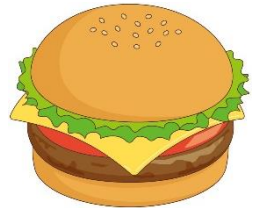
日本には、水に関する言葉で『湯水ゆみずのように使う』という言葉があります。これは「物を粗末そまつにする」という例えで使われます。日本には昔から水が豊かにあり、水道の蛇口じゃくちを開ければ、いつでも当たり前のように飲み水が出てきます。そういうことから生まれた言葉のようです。では世界中のどこの国でも、同じように水を使えるのでしょうか。実は違うのです。世界の多くの国では、水道水は飲めません。飲み水は工場で作って、大きなペットボトルに入れて売っているのです。一人の人間が一日の活動を維持いじするためには、約 25 L の水を必要とすると言われています。一年間では約 9000L の水が必要ですが、砂漠の国エジプトやサウジアラビアなどでは、その 1/4 しか水を使えないそうです。世界の中には、1 時間もかかって毎日水を汲みに行き、バケツに入れて、頭に乘せて運んでこなければならないところもあります。お風呂に入るにも浴槽よくそうがなく、わずかの水を手に取って体を洗うだけの人たちがたくさんいます。水は、とても大切なものなのです。



ところが、その大切な水を私たちは知らないうちにとてつもなく無駄遣いむだづかをしているのです。それは、食べ物に関係があります。私たちが食べる米や麦や肉を生産するには、たくさんの水が必要です。例えば米を 1t 作るには、水が 3600t 必要です。小麦を 1t 作るには、水が 2000t 必要です。牛肉は飼料しりょうの生産や、牛の飲み水など飼育しいうくに使う水を

足すと、肉 1t につき 26000t もの水が必要です。ですから牛丼一杯を食べることは、水を 2000 L も飲むことと同じということになります。ハンバーガー 1 個は、水 1000 L です。みんなで 10 kg (一人 100g) の牛肉を食べると、学校の 25 m プール一杯分の水を飲むのと同じことになります。

もしハンバーガーを食べる時に、半分を残したら水 500 L を捨てたのと同じになるのです。これは大変なことです。でも、このことは直接目には見えないので、私たちは普段はなかなか気づきません。



地球は、水の惑星わくせいと言われています。でも 97% は海水です。人間が使える水は 3% くらいです。ところがその 7 割は、氷河と氷山ひょうが ひょうざんです。残りの淡水のうち、ほとんどは地下水なので、私たちが利用できる川や湖の水は、本当にわずかしかありません。

私達は、日本というそのわずかな水を当たり前のように使える、とても恵まれた国に住んでいるのです。ありがたいことです。私たちは普段何気なく行っていることは、当たり前のことと感じて、そのありがたさをなかなか感じるできません。でも水を飲めることは、とても幸せなのです。ちなみに、日本の年間食品系廃棄物食べ残しは 2000 万 t、水に換算すると 240 億 t にもなります。これは、国民一人当たり 190t の水を捨てていることになる計算です。



さらにもう一つ例を挙げましょう。まだ食べられるのに、食品を捨てることを食品ロスと呼びます。食品がおいしく食べられる賞味期限しょうみきげんまで、かなり日数があるのに、売れないからといってスーパーの商品が捨てられてしまうことがあります。どれくらいの量なのか、農林水産省のうりんすいさんしょうによると、日本国内の食品ロスは、飲食店や家庭などの廃棄分を合わせると約 646 万トン(東京ドーム 5 つ分)以上になるそうです。なんと世界の国々が、途上国に援助した食料の 2 倍に

もなります。これは大きな問題で対策が始まっています。

当たり前に水を使えるありがたさ、当たり前に食べ物を選んでお店で手に入れることができるありがたさに

食べるために作られた食べ物 3 分の 1 をすてている。 日本年間 646 万トン

気付き、自分の身の回りにある大きな幸せに気づきましょう。



**バーチャルウォーター**（仮想水）…日本の食料自給率は40%程度ですから、日本は多くの農産物を輸入しています。もし国内でそれを栽培しようとすれば、多くの水が必要となります。この日本が節約できた水資源が仮想水となるのです。海外から日本へ輸入された仮想水の量は、約800億t以上にもなり、その大半は食料の生産によるものです。この数字は、日本国内で年間に使用される水の量とほぼ同じになります。世界で最も水に恵まれていながら、同時に日本は世界で最も水を輸入している国でもあることに気づくことが大切です。

## アメリカの水 日本の水との違い。

生活していく中で、水はとても大切です。インディアナ州の水はいわゆる硬水と呼ばれる水です。硬水にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを含んでいます。しかし、飲み水としては飲みにくいのです。食器を洗う時、洗剤が残り、シンクやバスタブにシミが付いたりします。一番厄介なのが、長年硬水を使用し続けていると、排水パイプにミネラルが固まり詰まってしまうことなどです。

アメリカは各州によって基準も変わりますが、世界で最も水道水の安全基準に厳しい国と言われています。水道水は安全と言われている日本よりもはるかに水質基準が高く、日本では50項目と言われる基準項目が、アメリカでは300項目ほどもあります。そのためアメリカの水道水は安全性が高く、安心して飲める水道水といえるでしょう。

日本の水は柔らかで口当たりの良い飲みやすい軟水です。『水が合わない』という言葉があります。日本人にとって、日本で軟水に慣れていると、硬水を飲んだ時においしくは感じません。慣れない硬水で、中には水あたりになる人がいるかもしれません。

硬水を軟水に帰る機械として、Water Softener（ウォーターソフトナー）を取り付ける家もあります。硬水の中のカルシウムやマグネシウムなどを取り除き、代わりに Water Softener 用の塩を入れ、塩イオンで埋めます。

レストランでお水を頼んだ時にくるお水は通常、水道水をグラスに入れたものです。レストランによっては、ボトル入りのお水をお願いするとボトルごと出してくれたりします。ボトル入りのお水をお願いしたい時は「bottled water」といいます。

アメリカの水道水は世界的にもトップレベルの安全性で、安心して飲めます。

### アメリカでも一般的なペットボトル飲料水

アメリカでは水道水を飲料水として飲むことは少なく、ペットボトルの飲料水を購入したり、浄水器を利用したりするのが一般的です。そのためペットボトル飲料水の種類も豊富で、値段も安く購入しやすくなっています。500ml のペットボトル 12~24 本入りのパックでよく売られています。





## Purified Water



湧き水、水道水などに、ろ過、加熱、殺菌処理等をして不純物を取り除いたもの。

水道水を使用している場合、フッ素が含まれています。アメリカの安いボトルウォーターは、ほとんどがこれのようです。ミネラルを添加して、ミネラルウォーターとしても売られているものもあるようです。

売っているボトルウォーターに、水道水が使われているものがあるなんて思いもよりませんでした…。売っているブランドで言うと、AQUAFINA、DASANI、Nestle PURE LIFE、KIRKLAND purified water などです。

## Natural Spring Water

天然の湧き水、地下水を、ろ過、加熱、殺菌処理等をして不純物を取り除いたもの。

ICE MOUNTAIN、ARROW HEAD、CRYSTAL GEYSER などです。



### Distilled water

蒸留プロセスを経た精製水。Natural Spring Water のミネラルの蓄積リスクを減らしたもの。

ICE MOUNTAIN Distilled Water などです。



### 世界の水資源問題の現状および将来的に心配される問題

・水は地球上の生命の維持、社会経済の発展に不可欠な資源です。

近年、世界人口の増加等を背景に、国連 水資源問題に対する早急な対応の必要性を指摘されています。

・国連によれば、世界の約8%が住んでいる

地域では、既に水不足になっていると考えられ、さらに世界の約1/4が住んでいる地域では、水不足の状態に入りつつあると報告。

- ・また、約11億人が安全な水の供給を受けれない状況。
- ・国連 将来の水需要量は、世界人口の増加等により、2025年には、1995年の約1.4倍を予測・アメリカ水道一人当たり使用量は約596L/日(日本は約355L/日)。地域的には、ニューヨーク州は約618L/日、カリフォルニア州は約752L/日(東京都は約379L/日)



地球の人口  
80 億人

### 【お知らせ 〈予定〉】

- 2月25日 ○中学部期末テスト
- 3月18日 ○卒業・卒園の行事 ○修了日
- 4月15日 ○入学・入園の行事 ○始業日

### ※〈ノート販売〉保護者の会より

3月18日 なし 4月15日 有り

※気候が良くなってから、外でのお弁当の時に用いたり、運動会に用いるレジャーシートは、アメリカで販売されているシートを、折ったり、切ったりしたもので大丈夫です。

配布物 なし