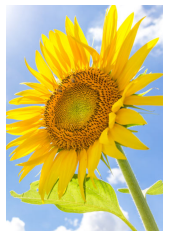


西中新聞

八月号



発行：二〇二〇年 八月三十一日 月曜日

発行元：多治見西高等学校附属中学校 広報委員会

製作者：広報委員会 三、四グループ 一同

部活インタビュー

西中には部活動が六つあります。今回はそれぞれの部活に部活の魅力と目標または活動内容をインタビューしてみました。

卓球部

- 【魅力】
 - ・上下関係がない
 - ・フレンドリー
- 【活動内容】
 - ・オール（試合形式の練習）
 - ・基礎練習

テニス部

- 【魅力】
 - ・テニスを楽しんでいる
 - ・練習を頑張っている
- 【目標】
 - ・人として成長すること
 - ・技術の上達

バレー部

- 【魅力】
 - ・愉快的仲間たち
- 【目標】
 - ・試合で一セットでも多くとること

バドミントン部

- 【魅力】
 - ・人数が少ない
 - ・先生、先輩が面白い
 - ・楽しい
 - ・技術が身につく
- 【目標】
 - ・楽しくやること

ギター部

- 【魅力】
 - ・いろいろな楽器に触れられる
 - ・コミュニケーションが取れる
- 【目標】
 - ・先輩後輩の壁がない
 - ・みんなが楽しめる
 - ・明るい

放送部

- 【魅力】
 - ・高校生と活動できる
- 【目標】
 - ・体育祭のアナウンスを無事に終えること
 - ・昼の放送を頑張ること

夏野菜カレー



材料（2人前）

- ・カレールー（粉でも可） 2人分
- ・カットトマト缶 200g
- ・水 200g
- ・サラダ油、揚げ油 適量
- ・豚もも肉 100g ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・じゃがいも 適量
- ・カボチャ（スライス2枚） 30g
- ・ナス 1個 ・ししとう 4本
- ・パプリカ（赤、黄） 1/4個

作り方

- 準備 ナス、ししとう、パプリカのヘタと種を取り、●の皮をむいておく。
- ①ナス、パプリカを縦に4等分に切り、ししとうに爪楊枝で5ヶ所に穴を開ける。玉ねぎは薄く切る。●はお好みで切ってください。
 - ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚もも肉を炒める。
 - ③豚もも肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加え、中火で炒める。
 - ④全体に脂が回ったら、●と●を入れ中火で5分ほど煮込む。
 - ⑤玉ねぎが透明になってきたら、カレールーを入れてルーが溶けるまで中火で煮込む。
 - ⑥180℃の油で玉ねぎ以外の①を3分ほど揚げる。
 - ⑦お皿にごはん、⑤を盛り付け、⑥をトッピングして完成！

熱中症対策

最近、暑い日が続いて熱中症の予防も必要になってきましたね。そこで、熱中症対策に効果的な飲み物や食べ物を紹介します。



- 【飲み物】
 - ・スポーツドリンク
 - ・経口補水液（OS-1など）→電解質と糖度のバランスが良いので、脱水症状に効果的！
- 【食べ物】
 - ・豚肉や納豆→疲労回復に役立つビタミンBが含まれているから。

他にもカリウムやクエン酸などが含まれている食べ物も効果的です。また、すべての食べ物が高効果的にとれる料理として、夏野菜カレーがあります。作り方も紹介しているので、ぜひ家で作ってみてください！！

先生紹介 ～片岡先生～

- Q. 趣味はなんですか？
A. えー…(考えこむ) 生き物の観察、自給自足、旅行、飲酒、演劇…これくらいにしておきます。
- Q. 旅行ですか。好きな国とかありますか？
A. ケニア。サファリなどがありますよ。
- Q. 特技とかありますか？
A. 先生やっていると、作文読むのが速くなります。「えっ！もう読んだの?」と言われるかもしれませんがちゃんと読んでますよ(笑)
- Q. この頃やってしまった失敗。
A. 時間割の変更し忘れとか色々忘れてしまって…
- Q. 中学校に来てみてどうですか？
A. 同じ敷地でも全然高校とは違うなと驚いています。
- Q. ありがとうございます。

七月号クイズ答え

- ①かば ②スリッパ
- ③蚊取り線香をB本用意します。左の線香には片方に火をつけます。右の線香には両方から火をつけます。8分後には右の線香が燃え尽きて、左の線香が半分残ります。そのまま燃え尽きると、30分で燃え尽きますが、もう一方にも火をつけます。すると、15分で燃え尽きるの、合計お分たったこととなります。