

飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

ワクワクは伝播する！
飛騨市探究フェス 前編

35

12月10日(日)「ココロ踊る。スキに出会う」を合言葉に学びの祭典「飛騨市探究フェス」を開催しました。今回は市内小中高生による探究発表から、5校の実践を紹介します。

◆面白がってやってみる！

宮川小学校は、池ヶ原湿原周辺に自生する植物「葦(よし)」の活用をテーマに、地域資源をSDGsの観点で捉えた提案を発表しました。

◆自分らしさで地域貢献！

「マイ・プロジェクト」に取り組む古川中学校は、防災計画、絵本や歌を



生かしたまちづくりなど、生徒が主体的に関わる地域づくりの多様な提案を行いました。

◆葉草を使った化粧水の開発

神岡中学校は、地域住民との連携により学んだ地域に自生する植物の活用について探究し、中高生のための化粧水づくりを企画提案しました。

◆ご当地キャラ製作による魅力発信

吉城高校は、飛騨市の自然、文化、食といった資源の探究を通して学んだ地域の魅力がいっぱいのキャラクターを製作、提案しました。

◆自律型ホバークラフトの制作

飛騨神岡高校は、昨年10月全国大会で披露したホバークラフトに関する

発表を行いました。試行錯誤しながら制作した過程や大会での様子を紹介し、ホバークラフトの実演を行い観客者を魅了しました。

どの発表もクイズや寸劇、歌、動画や実演などを交え、表現力豊かでワクワクが伝わってくる素晴らしいものでした。探究を行う中で、児童生徒は地域の取組や自分の強みを知り、それを生かしていく思考力や判断力を発揮していました。

今回はサブ会場で開催したワークショップ等について紹介します。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

みんなで活かして 楽しい毎日！

焼き果物 その2

焼き果物の第2弾は焼きバナナです。普段食べているバナナの実(果実)は葉草ではありませんが、根茎や葉は葉草です。

そんなバナナの実部分はミネラルなど栄養が豊富なのにバナナ1本のカロリーはご飯1杯分の3分の1しかありません。そして複数の種類の糖質が組み合わされているため、食べた後はブドウ糖など早いものから順にエネルギー源に変わっていきます。素早くエネルギーが取れ、それが長続きするのです。

■バナナの効果

- ・オリゴ糖と食物繊維で内臓の機能が整い、便秘、肌荒れが改善され、美肌につながります。
- ・免疫機能がアップします。シュガースポットが多いものを使いましょう。
- ・ビタミンB群をはじめ様々なビタミン類や、マグネシウムやカリウムを筆頭としたミネラルが豊富です。
- ・バナナは焼くことで栄養価がどれも生の状態の1.4倍から最大20倍になります。実際に焼いてみると実がホクホクして、まろやかで食べやすいです。

■焼き方

- ①皮付きでオーブンに入れて5分間焼きます
- ②片側だけ黒い場合はひっくり返してもう片側も焼きます
- ③皮をむいてホクホクのまま食べます

オーブンがない場合は電子レンジで1分、もしくは皮をむいてフライパンで焼いてもいいです。

健康にいい成分たっぷりのバナナをぜひ焼いて食べて、冬を健康に過ごしましょう！



効能	便秘、美容、免疫活性
採取先	スーパーなど

村上光太郎「焼き」くだもので10歳若返る」より

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463