

大阪市立市岡東中学校

元気アップ便り

元気アップコーディネーター 千葉清二

こんにちは。6月に入り、近畿地方でも梅雨の季節となりました。これは梅の実が熟す季節からそのように表現されますが、別に紫陽花などでもこの季節に合っていると言えるのに、梅の実の熟するときを使うのは昔から日本人にとって、とても梅が大事にされてきたからでしょう。梅干しの歴史をインターネットなどで調べましたら、中国や朝鮮の医薬書から引用し平安時代に書かれた日本最古の医学書「医心方」には梅干しの効用が書かれたとありました。以後たくさんの書物に梅干しの効用が書かれ、江戸時代には庶民の家庭にも登場したそうです。そして、明治になってコレラの流行のときや、また日清戦争のときには軍医の築田多吉という人が外地で伝染病に罹った兵士に梅肉エキス与えて完治させたそうです。梅に殺菌効果があることは学問的にも認められ、今でも旅館などで朝食に梅干しが出されるのはこの説が活きているからです。確かに梅雨の季節は食中毒が心配で、弁当やおにぎりに梅干しを入れるのはとてもいいことです。ただし、梅干しは食中毒を引き起こす細菌などの特効薬ではありませんので、梅干しの効用を過信してはいけません。本当に食中毒は怖いので、保健便りなどをよく読んで充分健康には注意しましょう。

梅にまつわることわざや言い伝えは、たとえば「梅に鶯」「花も実もある」（このときの花は梅とされます）などたくさんありますが、私は「塩梅」という言葉が好きです。（中学生のみなさんは塩梅を正しく読めますか？漢検にもよく出題されますが、あんばいと読みます。）塩梅は「いい塩梅や」というように「とても具合がいいこと」の意味で使われます。これはあくまでの私の独断ですが、おそらく日本人はそのことを塩味に少し梅の酸っぱさを加味するという日本料理の味付けから言葉を造ったのではないのでしょうか。もしそうなら、日本料理の奥深さと日本人の感性に驚くとともに、とても良い言葉だなあと感心させられますね。

6月は3年生はチャレンジテストなどが実施され、また全学年月末には期末テストも実施されます。何かと多忙であり、梅雨の時期に入りますので、天候の不順さも重なって体調を崩しやすいので健康管理に気をつけてください。このためにも、日ごろから保健便りなどもしっかり見ておくことが重要です。とても参考になりますよ。

元気アップ学習会のお知らせ

この「元気アップ便り」の発行の少し前に、3年生のみなさんには、6月の学習会の予定を配布しました。（期末テストの予定はまたお知らせします。）

この予定表にも掲載されていますが、実力テストやチャレンジテスト、そして日ごろの学習のお手伝いのために「元気アップ学習会」を実施しますので、ぜひ参加しましょう。