

食育つうしん

平成30年1月12日発行
No.20
大阪市立住吉第一中学校

あけまして おめでとうございます。新学期が始まり、新年気分はなくなりつつあると思いますが、正月飾りを飾っておく期間を「松の内」といい、地方によってさまざまです。関西では1月15日の小正月までを指すようです。

お正月には「お節料理」を食べた家庭も多いと思います。一つ一つの料理には先人の思いが詰まっています。どのような意味があるのか振り返ってみましょう。



行事食について知ろう 一年中行事と食について

古くから、人間は自然をおそれ、感謝すると同時に、そこへ願いや祈りを込めてきました。それが「年中行事」となり、今も残っています。

どの年中行事にも意味があり、「五穀豊穰ごこくほうじょう」、「無病息災むびょうそくさい」、「子孫繁栄しそはんえい」につながるものがほとんどで、年中行事に食べられる行事食には、特別な思いが込められています。

お節（せち）料理

お節の「節」とは1年のうちに何度かある特に大切な年中行事のことで、本来はそのような時に作る特別な料理がお節でした。現代では正月に食べる料理のみをお節と呼ぶようになりました。

くわい：出世や繁栄、「めでたい」という意味があります。

数の子：子宝や子孫繁栄を願っています。

えび：腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いを込めています。赤色は魔除けの意味もあります。

黒豆：黒色は魔除けの色。丈夫で健康に「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています。



きんとん：今年も豊かな1年であるようにという願いを込めています。

昆布巻き：「よろこび」にかけた縁起物です。

全国各地のいろいろな雑煮（ぞうに）

地域によって、汁の味付け、もちの形、具などは様々で、各家庭にも違いがあります。

【大阪府】



白みそ仕立て・丸もち

元日は白みそ仕立て、2日はすまし汁のように、元日と2日の雑煮に違いがあります。

【鳥取県】



すまし汁・丸もち

鳥取県や島根県の一部では、「小豆雑煮」と呼ばれ、ぜんざいのような雑煮が食べられます。

【東京都】



すまし汁・角もち

かつおぶしのだしをとったすまし汁です。角もちで、具は、鶏肉、小松菜、かまぼこなどです。

【福井県】



赤みそ仕立て・丸もち

とてもシンプルで、丸もちの上にかつおぶしをのせま。地域によっては無のぶを入れます。

学んだ知識をもっと自分の生活に活かしましょう！

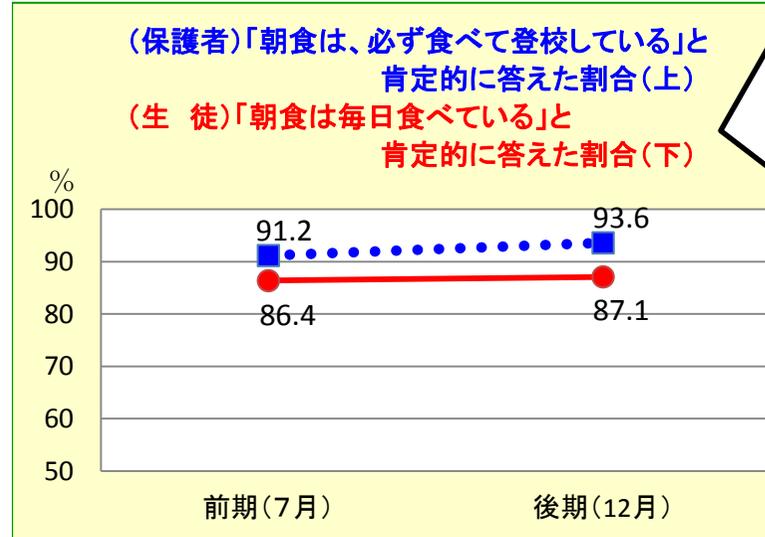
12月のほけんだより③に、昨年の12月14日の1年生対象の食育出前授業「バランスのよい朝食で生活リズムを整えよう！」の内容が詳しく載っていました。読みましたか？

じっくり考えてみてください。みなさんは、朝食の大切さや栄養バランスの大切さ、はたまた早寝早起きの大切さを、いろいろな場で見聞きしてきたのではありませんか？学校では、校長先生のお話の中に、さまざまなお便りに、そしてみなさんにとって生涯に渡って大事だからこそ、家庭科や保健体育など、義務教育で取り上げられているのです。

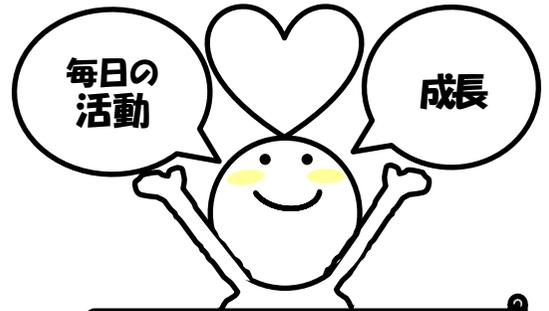
今年は、今よりもっとよりよく生きるために、学んだ知識を自分の生活にどんどん活かしていきましょう。自分の可能性を広げていくのは、あなた自身です。こんな素敵な言葉があります。

「心がかわれれば、行動がかわる。行動がかわれば、習慣がかわる。習慣がかわれば、人格がかわる。人格がかわれば、運命がかわる。運命がかわれば、人生がかわる。」

平成29年度 住一学校診断アンケート結果から



保護者・生徒ともに、朝食を食べていると答えている割合が増加しているのはとてもよい傾向です。しかし、保護者と生徒で、少し意識のずれがあることがわかりました。子どもたちが自ら朝食をしっかりと食べることができるよう、ご家庭でもさらにご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



中学生の私の食事

