



# 豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年12月21日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
学校長 小林 佳世  
栄養教諭 早乙女 理恵  
No.22

2学期の食育授業も終わりました。たくさんの取り組みをした、充実した学期となりました。年末年始の行事もたくさんあります。ぜひご家庭で話題にし、日本の食文化に触れていただきたいと思います。

## 3年生 生産者とのふれあい

11月30日、社会科「農家の仕事」の単元に関連して、「多摩市で頑張っている農家の方の野菜を給食に」という題材で2時間の授業を行いました。1校時目は多摩市の農産物について、地産地消の良さを考える、多摩市に残っている農地は北部に多く、団地があるところにはほとんど農地が残っていないことを学習しました。2校時目は農家の方を二人招いて、農業の難しさや工夫についてお話を伺いました。そして畑で採れた農作物を実際に触ったりにおいをかいだりしました。積極的に農家の方に質問をする姿がうかがえました。

農家の方は「今日失敗しても、それを忘れずに次へのステップとして考える」「あきらめずに頑張る」「辛いと思うこともあるけれど、おいしい野菜を食べてもらえる仕事だと思えば、気分も楽になる」など、これからの生き方についても参考になるようなお話をしてくださいました。



## 4年生 エコプロダクツに参加

12月15日、東京ビッグサイトで行われている世界最大級の環境フェスタ、エコプロダクツ2011に参加してきました。月曜日の児童朝会で全校に発表しましたが、本番は緊張しながらも堂々とした発表でした。今までの学習をパワーポイントで流しながら、未来の子どもへのメッセージをしっかりと伝えることができました。

### 未来の子どもたちへのメッセージ

未来の子どもたちへ。チョコレートの原料は100%輸入に頼っています。(略) たくさんの子どもたちが、10mもあるカカオの木に登って一日中カカオの実を採っているそうです。

(略) おやつなんて・・・と思わず、大事に食べてください。そして安全な栽培方法、公正な取引で作られたフェアトレード商品などを選んで買うようにすると、少しは働かされている子どもたちのためになるそうです。

(略) 自給率を上げるため、国産の物、地場でとれた物を積極的に食べる必要があります。

未来の子どもたちが1つでも多く笑顔を作れるように、未来の大人である私たちができることを今すぐ始めたいと思います。



(略) 一人一人の買い物が経済を動かす大きな力になるなんて驚きですね。

未来の子どもたちには、作って楽しい、食べて安全な食事やおやつで健康な体を作ってほしいと願っています。時間に追われ大人も子どもも忙しい今の時代ですが、何を大切にいらしていかなければならないのか、考える必要があります。

# 年末年始の食べ物



12月22日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼の時間が短かく、夜が長い日です。昔は日照時間の短い冬至に大きな不安を抱き、体を温め無病息災を祈ったそうです。今でもゆず湯に入って体を温め、かぼちゃを食べる風習が残っています。

## かぼちゃを食べるのはなぜ？

かぼちゃは夏の野菜ですが、丸ごとなら冬まで保存がきく野菜です。西洋野菜が入ってくるまでは、冬の時期にとれる野菜は少なく、保存できる野菜も少なかったのです。だから保存がきくかぼちゃは冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。かぼちゃといえば、なんといってもカロチンが多く含まれていることです。カロチンは体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはそのためです。

## ゆず湯に入るのはなぜ？

ゆず湯に入ると肌がスベスベになる美肌効果があったり、冷え性やリュウマチにも効くし、体が温まって風邪をひかないとも言われています。これらの効能は、ゆずに含まれている芳香成分である、精油の働きによるものなのです。ゆずの精油には新陳代謝を活発にして血管を拡張させて血行を促進したり、鎮痛・殺菌作用があるので、体が温まり、風邪も良くなるのです。また、ゆずにも含まれているビタミンCが肌にいいことは広く知られており、リモネンは皮膚に膜を作って、肌の水分を逃がさないようになっています。

ではなぜ、冬至に風呂なのでしょう。この答えは「とうじ」という言葉にあるのです。冬至の読みは「とうじ」。実は、湯につかって病を治す「湯治(とうじ)」にかけているのです。さらに「柚(ゆず)」も「融通(ゆうずう)が利(き)きますように」という願いが込められているのです。日本人は昔からダジャレが好きなようですね。

他にも・・・冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなど「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。「運盛り」は縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあるようです。



**七草がゆ**は1月7日の朝に食べるおかゆです。せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)の七種類の野菜を刻んで入れたおかゆです。邪気を払い万病を防ぐ意味合いがありましたが、それだけでなくお節料理やごちそうをたくさん食べて疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあるのです。

また地方により、多少の違いはありますが、囃し歌を歌いながら包丁で七草を叩きます。歌の歌詞は「七草なすな 唐土(とうと)の鳥が、日本の土地に、渡らぬ先に、合わせて、バタクサバタクサ」などです。ちなみに私もこの歌を教わりました。

