

平成31年2月21日
八丈町立三根学園富士中学校
No.10
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 武井 祐里佳

さて、今月の食育目標は、

2月の食育目標 食べ物への感謝の気持ちをもとう

3学期の学校生活がスタートして約一か月半が経ちました。今までの食育目標を意識して食生活を過ごしていますか？ 今月はまず始めに「食べ物が口に入るまで」について考えてみたいと思います。



☆収穫

食べ物が口に入るまでには、まず食材を収穫するところから入ります。収穫といってもすぐに食材が手に入るのではなくて、半年や1年以上丹念に心を込めて育て、やっと収穫できる食材もあります。

☆運ぶ

収穫された食材は、お店に運ばれます。運ぶ際には、船や飛行機や車などを使って運ぶことが多いです。

☆お店

運ばれた食材は、そのままお店に運ばれるものもありますが、加工や調理されてお店に運ばれているものもあります。

☆買い物・料理・食事・片付け

実際にお店に足を運んで買い物をしたりインターネットなどで買い物をしたりと様々な形で買い物をします。買い物をしたあと、料理する物は料理をして食事をします。そのあと片付けをして、生ごみなど食事をして出たごみや食器等の片付けを行います。

このように私たちが口にしてしている食べ物は、このように多くのエネルギーを使い、いろいろな方々の手間や工夫によってつくられています。普段当たり前に食べているお米について、さらに考えていきましょう。



お米について

「米」という文字を分解すると、「八十八」となります。

これは、「お米が実るまでに八十八回も手をかけるから」と言われています。良質なお米を作るためには、4月上旬の種もみの準備から9月下旬の稲刈り、乾燥、もみすりまで、たくさんの手間と労力が必要です。このようにつくられたお米が私たちの食卓に上るまでにも、たくさんの方々の手間や労力があり、また多くのエネルギーも使われています。私たちはそのおかげで食べられていることを忘れてはいけません。

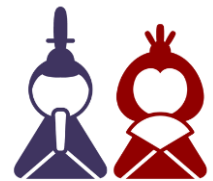


2011年3月11日に起こった「東日本大震災」では、食べ物が手に入りにくい生活が暫く続きました。

「つなみ/文芸春秋8月臨時増刊号」には、被災地のこども80人の作文が載っています。当時、小学校6年生だったある男の子は「おにぎり1個10分かけて食べた」という作文を書いています。お腹がすいて死にそうだった時の「おにぎり1個」がとても嬉しかったそうです。「食べ物への感謝の気持ち」をもった一例ですが、皆さんにも忘れられない特別な食べ物があることでしょう。時には思い出すことも必要かもしれません。

(資料：今日からはじめる!子どものための食育&エコ・クッキング/東京ガス「食」情報センター、ごはん塾の本棚 <http://gogolesson.com>, つなみ/文芸春秋8月臨時増刊号)

3月3日はひな祭りです。ひな祭りの行事食について紹介します!



ひな祭りの行事食の一つにちらし寿司があります。ちらし寿司に入っている、れんこんには「見通しよくなる」、エビは「長寿」、豆は「健康でまめに働ける」など。また、三つ葉、卵、ニンジン、菜の花は「春の香りやさわやかさ」を表現しています。

レシピ紹介：五目ちらし寿司

<p>【寿司飯の材料（4人分）】 お米…3カップ 水…2と3/4カップ 合わせ酢…米酢 70cc、砂糖大さじ1と1/2、塩小さじ1と1/2、昆布5cm</p> <p>【寿司飯の作り方】 ①お米を固めに炊く。 ②炊き上がったご飯をざるであげて合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら、うちわであおぎぬれ布巾をかすておく。 ③混ぜる回数が少ないほどおいしくできる。ご飯は熱いうちに酢飯にすることがポイント!</p>	<p>【具材の材料（4人分）】 錦糸卵…卵2個（砂糖大さじ1、塩少々）、干しいたけ…6枚、かんぴょう…20cm（しいたけの戻し汁1カップ、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1、みりん大さじ1）、にんじん…70g（酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ1/3、酒大さじ1）、れんこん…70g、さやえんどう・デンプ・のり・紅しょうが…適量</p> <p>【具材の作り方】 ①錦糸卵は薄く焼き、千切りにする。 ②かんぴょうは水で戻して下ゆでし、約1cmに切る。干しいたけは水で戻して細切りにし、調味液で煮含める。 ③れんこんは半分はいちょう切り、残りは薄焼きにして酢水にさらす。にんじんは千切りにし、調味液で煮る。しいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこんは飾り用に少し残しておく。 ④さやえんどうは塩ゆでし、千切りにする。</p>
<p>【仕上げ】 まだ少し温かい酢飯に飾り以外の具材を加え、混ぜ合わせて器に盛る。その上に飾り用の具材を美しく飾り付ける。</p>	

(資料：『子どもに伝える 行事の由来と行事食』/メイトブックス)



