



令和 5(2023)年 1 月
鎌倉市立富士塚小学校

あけましておめでとうございます。今年うさぎ年ですね。うさぎのように跳ね、飛躍する 1 年にできればと思います。

年末年始は、子どもたちにとって、魅力的な行事が多く、生活リズムが乱れがちです。ゆっくり寝てしまい、朝ごはんを、しっかり食べる時間が取れない人も、いたのではないのでしょうか？また、今年は感染症等の体調不良で生活リズムが乱れた人もいたかもしれませんね。

体の中には、「体内時計」と言って、1 日の生活リズムを刻む機能があります。朝・昼・夜にあわせて体温を調節して、食事をする時間や、寝る時間を、教えてくれる働きがあります。この体内時計がきちんと働かないと、生活リズムが乱れてしまいます。朝ごはんには、エネルギーを補給する役割と、この体内時計のスタートボタンの役割があります。体内時計のスタートボタンがきちんと押されると、1 日のやる気スイッチが入るだけでなく、規則正しい生活がしやすくなるので、しっかり食べられるといいですね。



ハレの食事、ケの食事

みなさんは、「ハレ」や「ケ」という言葉を知っていますか？「ハレ」とは、もともと、節目となる晴れの舞台、祭や年中行事などの「非日常」のことをさします。今でも、「晴れ着」という言葉は耳にしますね。そのような時には赤飯やおもち、尾頭付きの鯛などのおめでたいものを食べていました。今では日常で食べるものもありますが、日常である「ケ」の食事としては、雑穀に汁物や漬物といった質素な食事をしていました。

「ハレ」の食事は、今でも行事食として残っています。お正月のおせち料理はまさに「ハレ」の食事の代表ですね。ひな祭りのちらしずしや、十五夜の月見団子も「ハレ」の食事ですね。給食でも「ハレ」の食事は、積極的に提供したいと考えています。

おせち料理

みなさんはお正月におせち料理を食べましたか？おせち料理には「お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるように」という意味もあります。そして、新しい年を祝い、これからの幸せを祈る料理なので、縁起物が多く入っています。

伊達巻・・・巻物に見立てて、知識が増えるように。

数の子・・・子孫が増えるように。

きんとん・・・黄金や小判に見立てて、豊かになるように。

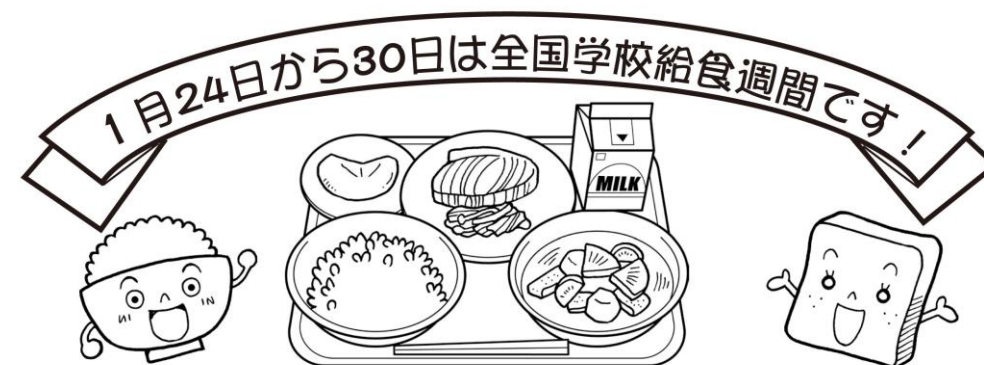
たたきごぼう・・・ごぼうは大地に根を張ることから、家の土台がゆるがないように。

えび・・・腰が曲がるくらい、長生きできるように。

れんこん・・・穴があいていることから、将来の見通しができるように。

さといも・・・子芋がたくさんつくことから、子孫が増えるように。

*おせち料理の意味については、諸説あります。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

富士塚小では、この期間に、学校給食が始まった明治から現在までの給食の献立や目的などの歩みを再現して紹介します。いろいろな食べ物が簡単に手に入る今だからこそ、子ども達にも自分で選択する力をつけてほしいと思います。これを機に、おうちの方が食べていたころの給食と、今の子どもたちが食べている給食と、変わったところや変わらないところについてお話してみたいと思います。

また、26 日(木)は、かながわ産品学校給食デーとして、郷土料理のけんちゃん汁と、米・大根葉・牛乳・かますなど、神奈川県や鎌倉産の食材を使用した料理を紹介します。