

# 梅原の子

Umehara Elementary School

梅原小学校 学校だより

令和6年 2月号

## You are what you eat. 一人は食なりー

日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野などさまざまな地形があります。地域ごとの季候や風土にもずいぶん違いがあり、その土地ならではの四季おりの海の幸・山の幸にめぐまれています。これまで、そうした自然の味をいかした料理を作り、大切に食べてきました。食材をむだなく使うために、調理や保存に工夫をし、四季を味わうために料理の器、盛り付け、部屋のかざりに気を配り、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうを作り出してきました。このように自然の恵みを尊重しつつ、暮らしの中で伝えられてきた工夫の上に、海外の食材や料理を上手に取り入れて、一つの文化を育んできました。これが、和食の文化として評価され、無形文化遺産に指定されました。



梅原地域では、この日本の食文化を実体験できる機会があります。それが、JA 女性部の方が中心になって実施して下さる食農体験です。2月には、5年生がお餅つき、4年生が豆腐・みそ作りを体験しました。大豆の豊かな香りと甘みを楽しむ豆腐と味噌、よく伸びる杵つき餅。お馴染みの食材でありながら、ひと味違う感動が味わえるのは、手間暇かけて作った、できたての味だからこそです。昔の人が当たり前に食べていた食材の本来のおいしさを知った時の感動は、手作りの喜びと共に、思い出深い経験となるはずです。



「食べる」ということを考えるとき、浮かぶ言葉が「You are what you eat.」です。フランスの美食家ブリア・サラヴァン氏の言葉で、英語圏のことわざです。「あなたは、あなたの食べるものでできている」「食は人なり」などと訳されます。「食」はまさにその人を形作りますが、その人の考え方、ひいては価値観や人生観をも形作るということです。梅原小学校で、食に関わる実体験が経験できた子たちは、手間をかけ、食材を大切に、命を慈しむ人々の知恵を受け継いでいけることでしょう。



さて、給食を作っている方々も、どんな食材を選んでどういった食事を作ろうか、どのような環境で食べてもらおうか、どうやって味わってもらおうか」と毎日真剣に考え、計画的に取り組んでおられます。それが、献立表となって届いているわけです。こう考えたとき、小・中学生の皆さんの成長に十分配慮し、仲間と楽しく食べている「学校給食」は、これまで以上に大きな意義をもってきます。3月には、青空給食も計画して下さっています。(6年生の発案です。)

ぜひアレルギーも含めて、担任の先生、栄養教諭、養護教諭の先生とも十分相談をして、「自分の食のスタイル」を考えていける子になってほしいと思います。