



12月食育だより



江戸川区立小岩第二中学校

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。期末考査も終わり、3年生はいよいよ受験勉強の追い込みに大変なことと思います。寝る間も惜しんで勉強する人もいるかもしれませんが、しかし、無理をして勉強に打ち込んで、体に疲労がたまって集中力が低下し、体調も優れず、結果として効率的な学習効果を得られなくなってしまいます。大事なことは、休むときはしっかり休み、食べるときはしっかり食べ、勉強するときは集中して取り組むということです。学習と同じく食べることも大切なことです。しっかり栄養を摂って、勉強に集中することが、最大の結果を生む一番の近道となることでしょう。



年末年始は、行事食に触れる機会に！

ハロウィンやクリスマス、バレンタインなど外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や、「我が家の味」を考える良い機会にしてみたいはいかがでしょうか。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、鰯（ぶり）や鮭（さけ）が用いられます。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



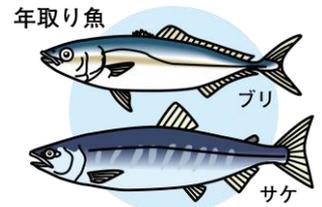
ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様（としがみさま）」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡餅などを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて新年を祝います。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気を払い、無病息災を願います。



英語で食べよう！



～Can you say these proverbs in English?～ 「食」にまつわる英語のことわざに挑戦！

日本では、「青菜に塩」、「秋ナスは嫁に食わずな」、「腐っても鯛」などの食にまつわることわざがたくさんあります。同じように英語でも、食にまつわることわざ (proverb) はたくさんあります。英語が好きなコウスケが調べて、問題を出してくれています。次の (A) ～ (C) に入る英単語は何でしょう？

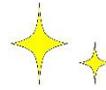


- ① An apple a day (A) the doctor away. (1日1個のりんごで医者知らず)
- ② (B) is the best sauce. (空腹は最善のソースである)
- ③ You are (C) you eat. (あなたの体はあなたが食べたものでできている)



Kosuke

【答え】(A) keeps (B) Hunger (C) what



① An apple a day keeps the doctor away.

“keep ~ away”は、「～から遠ざける」という意味で使われます。また、スペインでは①と同じ意味合いて、「毎日のりんご1個は医者費用を節約できる」と表現します。ちなみに英語圏ではこれ以外にも、“Polish the apple” (直訳すると「りんごを磨く」ですが、ゴマをする、媚(こび)を売るという意味で使われることがあります)や、「1つ腐ったりんごがあれば、樽の中のりんごが全部腐る(1人やごく少数が全体に悪影響を及ぼす)」を意味する“One bad apple spoils the barrel”など、食や健康とは無関係ですが、りんごを用いた表現が数多くあります。



② Hunger is the best sauce.



Hunger は、飢えや空腹を意味する名詞、または動詞として使われます。「空腹は何よりのごちそう」「空腹は最高のスパイス」など、「空腹」を用いたさまざまな表現があります。つまりは、お腹を空かせてから食べれば、どんなものでもおいしく食べることができるという意味で使われています。



③ You are what you eat.

日本では食や栄養に携わる人の間では、割とよく知られている表現ですが、一般的にはあまり馴染みがないかもしれません。由来は諸説あり、フランスの政治家・法律家であり、美食家でもあるブリア・サヴァランが「君が何を食べるか言ってみなえ。君が何者であるか言い当てよう」と言ったのが始まりという説もあります。

