

# シュガーレディの食育かわら版

一月一日	元旦…長寿や子孫繁栄を願い、お節料理などを食べて新年をお祝いします。
一月七日	七草…足利時代から続く風習。正月料理で疲れた胃を休める効果もあります。
一月十一日	鏡開き…正月に飾った鏡餅を入れた小豆汁粉(ぜんざい)を食べる行事です。
二月三日	節分…豆まきで邪気を払い、炒り豆を歳の数だけ食べ、無病息災を願います。
三月三日	桃の節句…女子の雛遊びと厄よけの行事が合体。白酒、菱餅などのお膳を整えます。
三月下旬	お彼岸…立春の前後3日間に、ぼたもちなどを仏壇に供え、先祖の供養を行う行事です。
五月五日	端午の節句…男子の成長を祝う行事で、柏餅やちまき、赤飯などを食べ、菖蒲やヨモギを風呂に入れます。
七月七日	七夕…織姫は養蚕を司る神なので、糸に見立てた麺類を食べることもあります。
八月十五日	旧盆…先祖の供養として、精進料理や白玉、キュウリや茄子の牛馬をつくって仏壇にお供えします。 仲秋の名月…旧暦の8月15日に、月が見える縁側にススキや秋の七草を飾り、収穫を月に感謝します。
九月下旬	お彼岸…立秋の前後3日間に、ぼたもちよりも小ぶりの粒あんのおはぎなどを仏前にお供えします。
十一月十五日	七五三…子どもの厄年とされる三、五、七歳のときに、成長を願い、厄を払う行事です。
十二月下旬	冬至…日照時間が一年で最も短いため、太陽に見立てたゆづを風呂に入れます。
十二月三十一日	大晦日…年越しそばは関東ではせいろやざるそば、関西ではかけそばを食べることが多いようです。



## 一年の節目を 楽しむ心

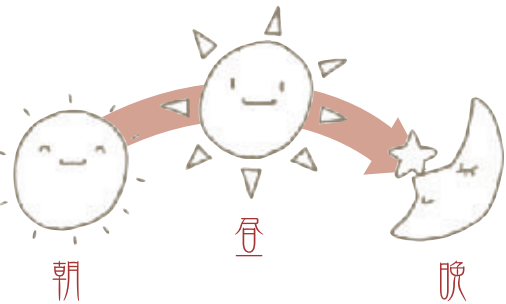
### 第五回食卓塾

# 一日の節目、季節の節目。

長い人生にさまざまな節目があるように、一日にも節目があります。一日3度の食事は、体の健康を整え、暮らしにリズムをつくるための大切な節目ではないでしょうか。節目を大事にする心から、家族がふれあい、お子様に礼儀や節度も芽生えます。今回は「節」の視点から食育をとらえてみましょう。

### なぜ食事は一日3回とるの？

洋の東西を問わず、人は一日3回の食事をとり、食生活のリズムが暮らしや体の正常なリズムをつくっています。食事は、体をシャキッと目覚めさせ、活動を快適にする潤滑油。エネルギーとして使われる糖質は、いくら摂取しても1回の食事でストックできる量は決まっています。8時間ほどするとゼロに近づき、糖質がからっぽになる前に体は空腹を訴え補給を促します。その正常なリズムが、朝、昼、夕の3回の食事時間です。一日3回の食事は、ほぼ同時刻にとるのが理想。胃は食事時間が近づく



## 一日3度

づく、ぜん動運動の準備を整え、食べ物消化吸収もよくなります。この食のリズムがくずれると、心身のバランスが乱れ、過食や肥満、生活習慣病の原因となります。そしてもうひとつ、忘れてならないのが、脳を働かせ

### 食で学ぶ

### 礼儀と節度。

唯一の成分が、糖質であるということ。朝食抜きでは、イライラしてキレやすくなったり、頭がぼーっとして勉強に集中できません。実際、朝食をしっかりと食べる子は、成績がいいことも報告されています。食事は体と心の栄養。早寝早起きをお子様といっしょに習慣づけ、愛情たっぷりの朝ごはんを、お子様を送り出してあげたいですね。

食事は一日のリズムを整える大切な場であると同時に、人として大切な礼儀や節度を学ぶ場でもあります。食

行事はニッポンの節目です。四季のはっきりとした日本には、農耕文化に根ざした季節の行事が数多くあります。ごちそうに囲まれ、衣装を整えて祝う節目の行事は、子どもたちにとって楽しみな日。忙しい日常から解放されて心なごむ時間の中で、行事の本来の意味を子どもたちにも教えてあげましょう。

**食を知り、旬を知る機会。**

行事のごちそうは、日本の伝統と四季の豊かな味わいにつながる絶好の機会です。また、体調をくずしやすい季節の変わり目に、旬のものと薬効性のあるもので体のバランスを整える意味もあります。春に芽吹く命を喜び、秋の実りの喜びに感謝する。季節の節目を大切に楽しんで心を、子どもたちの世代にも伝えてあげたいですね。



**服部先生の食育一言(四)**

年々忘れ去られていく伝統行事の由来を今度、食を通してひもといて、先達たちの知恵と精神にふれてみましょう。



事のマナーの基本は、みんなが気持ちよく食べられるようにする心配り。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、箸の持ち方、正しい姿勢、好き嫌いをなくし残さず食べる大切さも家族そろっての食事の中で養われます。一人で食べる「孤食」現象は、わがままを生む原因となり、好きなものばかりを食べる「固食」を助長します。「何をいつ、どのくらいの量を食べたらいいのか」を、自分で考えてコントロールしていく自己管理能力や自制心は、家族との食事の中で自然に学ぶもの。生涯に渡る健康の鍵を握り、

人として大切な社会性や協調性も身につけられる子ども時代の食を大切にしてください。

**節目、節目を豊かにしたい。**

日本には、はつきりと変化する四季があり、このおかげで季節ごとの旬の野菜や果物、魚類などの豊富な食材が手に入ります。また、移り変わる四季の風情は、日本人に独特の美意識や感性をもたらし、その季節ならではの多彩な食や節ごとの行事食を誕生させました。

食卓に笑顔と季節の彩りを添えて、一日の節目と季節の節目、節目節目をよりいっそう豊かに楽しみましょう。



**短い言葉に万感を込めて。**

今回は皆様に、日本の伝統文化である「礼儀」の定義をお伝えしておきます。礼儀とは、万感を込めて短い言葉で表す、最も大切な作法です。例えば、前回で取り上げた「いただきます」「ごちそうさま」は、食材を育ててくださった方や調理をしてくださった方に、万感を込めて表す感謝の言葉ということになります。日本の食卓から感謝と感動の心が消えて久しいと言われています。日本人としてもう一度、日常何気なく使う、おはようございます、ごちそうさま、ありがとう等の言葉の意味や、先人が大切にしてくださった季節の節目の行事等を、皆で考え直してみましょう。

シュガーレディ  
代表取締役 **佐藤啓次郎**