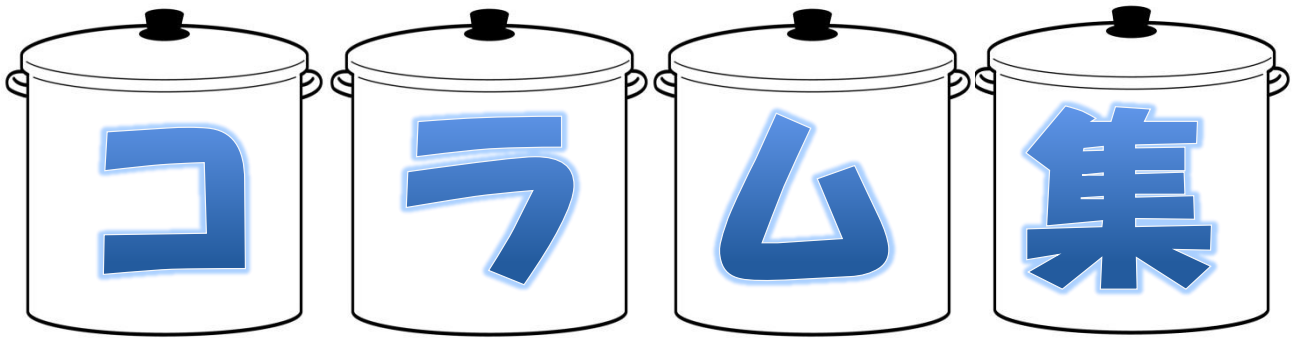


# 食育推進



## 「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

大崎市では、児童・生徒や保護者の方々の食への興味をさらに充実させ、ご家庭でも積極的に食育に取り組んでいただくことをねらいとして、毎月「食育推進コラム」を発行しています。

コラムは各学校の献立表や給食だより等に掲載されています。



コラム作成：大崎市学校栄養士会



月	テーマ「 故事・ことわざ 」	コラム担当
4	同じ釜の飯を食う	市教委
5	朝茶は七里帰っても飲め	古川東中学校
6	初物七十五日	古川西中学校
7	腹が食わずに目が食う	古川北中学校
8・9	夏は熱いものが腹の薬	古川南中学校
10	秋茄子は嫁に食わずな	鳴子中学校
11	みそ汁は朝の毒消し	岩出山給食センター
12	大根どきの医者いらず	田尻給食センター
1	餅は餅屋	大崎南給食センター
2	頭寒足熱腹八分	大崎東給食センター
3	他人の飯を食う	古川第一小学校



## ≪ 4 月 号 ≫

### たべものことば 「同じ釜の飯を食う」

今年度も美味しい給食がスタートします。新しいクラスでの給食も楽しみですね。

「同じ釜の飯を食う」という言葉にある「釜」とは、ご飯を炊くための調理器具です。一つの釜で炊いたご飯を分け合って食べる、つまり他人同士が家族のように一緒に食事をし共に過ごすことで、苦しいことや楽しいことも同じように感じる仲間になるという意味があります。

皆さんもこれから1年、同じ釜の飯を食う仲間として、友達や先生と仲良く過ごしてください。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

## ≪ 5 月 号 ≫

### たべものことば

#### 「朝茶は七里帰っても飲め」

♪夏も近づく八十八夜～♪の歌にあるように、もうすぐ新茶の季節です。

朝茶は一日の災難除けといわれ、飲むのを忘れて旅に出てしまったら、たとえ七里（約28km）の遠い道に戻ってでも飲むべきだ、という意味のことわざです。

お茶には、カフェインによる目覚めやカテキンによる殺菌効果がありますが、それよりも、お茶を飲んでホッとしてから出かける時間の余裕、心の余裕を大切にしたいですね。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

## ≪ 6 月 号 ≫

### たべものことば 「<sup>はつもの</sup>初物七十五日」

昔から、初物は縁起が良く、食べると寿命が七十五日のびると言われてきました。

初物とは、その季節に初めて収穫した野菜や果物・穀物・魚介類のことで、初めて収穫されたものには生気があふれ、初物を食べると新しい活力をえることができ、長生きできると考えられてきました。また、昔から初物は東を向いて笑いながら食べると福を呼ぶという言葉もあります。

季節ごとの初物を、おいしく味わい元気に過ごしましょう。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

## ≪ 7 月 号 ≫

### たべものことば

#### 「腹が食わずに目が食う」

人が料理をおいしいと感じる80%は、視覚からの情報で決まるといわれます。お腹がすいていれば、何でもおいしく食べられそうですが、華やかで調和がとれ、彩りよく盛り付けられた料理は、食べる前から食欲がそそられ、味わうことなく「おいしい(はず)」と認識されます。これが「目で食う(目で味わう)」です。

また、「目で食う」料理のひとつに、和食があります。味の良さは元より、器・季節の食材・彩り・職人の手わざから造り出されます。伝統の和食を、目で味わってみませんか。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

たべものことば

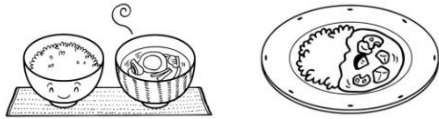
「夏は熱いものが腹の薬」

最近の夏は猛暑を越え、酷暑という言葉まで飛び出すほど、危険な暑さが続いています。

そんな暑い日の食事は冷たいものが中心になります。

「夏は熱いものが腹の薬」とは、ジュースやアイスなど冷たいものを摂りすぎると、食欲がおちたり、お腹を下すことがあるので、暑い毎日でも温かい食べ物をしっかりと食べて体調を整えましょうという意味のことわざです。

また食品を加熱することで、食中毒の予防にもつながります。食べ方や衛生面に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

たべものことば

「秋茄子は嫁に食わずな」

なすは夏野菜のひとつとして知られていますが、秋もおいしい野菜です。

「秋茄子は嫁に食わずな」とは、“秋に旬を迎えるおいしいなすを嫁に食べさせるのはもったいない”という姑の意地悪な気持ちを表したものと、その反対で“なすには体を冷やす働きがあり、涼しい秋になすを食べるとお嫁さんの体が冷えてしまうので食べないほうがいい”というお嫁さんの体を気遣った気持ちを表したものと、という説などがあります。

寒暖差が大きくなる秋に収穫されるなすは旨みが強く、身がしまっているのが特徴です。焼きなすや天ぷらなど素材を生かした料理で味わってみましょう。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

たべものことば

「みそ汁は朝の毒消し」

朝にみそ汁を飲むと、体の中の毒を出してくれるため、健康に良いとの意味で使われることわざです。みそ汁を飲むと体が温まり、一日のスタートに必要な水分や栄養素を摂取できます。全身の血の巡りを良くし、体の余分なものを排出する働きもあります。

さらに、みそ汁は、野菜や豆腐など色々な食材を入れることもできるので、手軽に栄養価の高い一品になります。朝ごはんには、温かくて具がたっぷり入ったみそ汁を食べて、一日元気に過ごしたいですね。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

たべものことば

「大根どきの医者いらず」

「大根どき」とは、大根が旬を迎える秋から冬にかけての時期のことです。大根を収穫する時期になると、栄養満点の大根によってみんな健康になり、医者にかかる人がいなくなる、という意味のことわざです。

大根の消化酵素はおなかに優しく、昔から冬の健康に欠かすことのできない食材と言われてきました。

煮物、汁物、サラダ…いろいろな

大根料理を楽しみ、寒さに負けない

元気な身体をつくりましょう。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

## たべものことば

### 「餅は餅屋」

お正月といえば「餅」ですね。みなさんはどんな餅料理が好きですか？

「餅は餅屋」とは、物事はそれぞれの専門家に任せるのが良い、専門家には敵わないという意味です。

その昔、新年用の餅をつく時間がない人は餅つき屋さんに頼んでいたそうです。ついてもらった餅がとてもおいしかったことから、できたことわざと言われています。

たしかに、専門店の製品や料理には、家庭では作り出せない技や味わいがありますね。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

## たべものことば

### 「頭寒足熱腹八分」

『頭寒足熱腹八分』とは、昔から伝わる健康法のひとつです。

頭は温めすぎず冷静にすること、手足を温め全身の血流を良くすること、よく噛んで食べすぎないことを守っていれば、病気になりにくいという教えです。暖房により部屋が暖かなくても、手足が冷えていれば体の中も温まらず体調をくずしやすくなります。

この教えを心にとめながら、寒い冬も元気に過ごしましょう。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

## たべものことば

### 「他人の飯を食う」

親元を離れ、他人の間で生活することで苦労を味わい、社会の経験を積んだり、我慢することも覚えていくという意味の言葉です。

一人前になるために、家族以外の人のお世話になる大切さも表しています。

3月は卒業の季節。担任の先生やクラスメイトと離れ、4月から生活環境が変わる人もいるでしょう。新しい生活の中

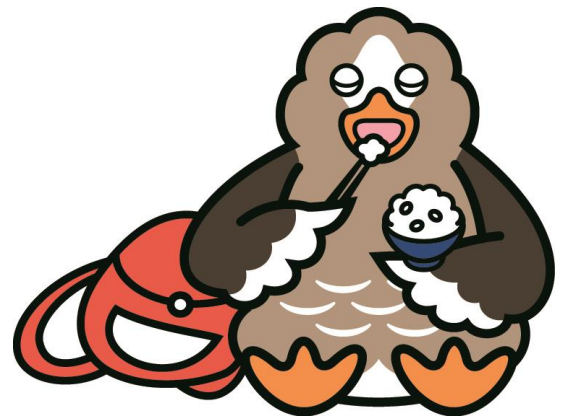
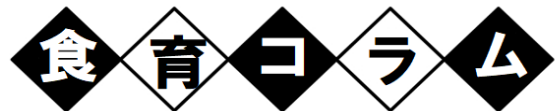
で、多くの人と出会い、苦労することもあるかもしれませんが、社会経験のひとつとして、成長につなげてほしいと思います。



大崎市の食育推進テーマ

「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）



大崎市のイメージキャラクター

パタ崎さん