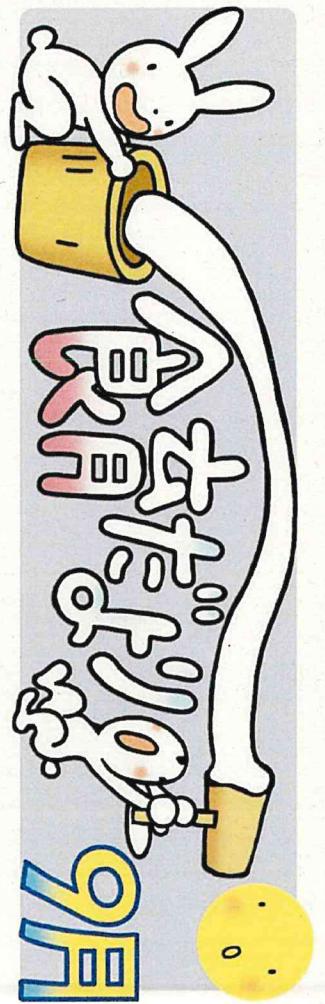


令和3年9月14日

9月号

杉並区立神明中学校  
校長 山内 清一  
栄養士 山本 貴子



長い休みが明けて、2学期が始まりました。再び緊急事態宣言が発令されたので、8月の半ばに、あらかじめ用意していた献立を全て見直し、宣言発令中の休み明け2日間は2点食器に切り替えるなど、献立の組み合わせを変えました。そして、給食が開始した初日から、給食をもらうとき、待つときに、生徒さんがはしゃぎすぎていなか緊張しながら見回りをしています。早くこの状況が収束し、皆で楽しく会話しながら給食を食べられる日が訪れる事を待ち望んでいます。

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。皆さん、日頃から災害に対する「備え」をしていますか? 災害はいつ起こるか分かりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

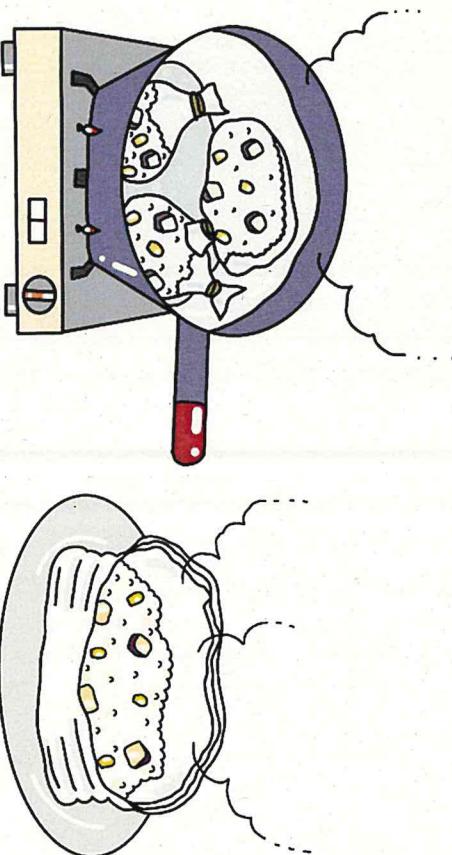
#### <作ってみよう! 災害への備え>

水道水が止まったとき、貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできていれば、あとは鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

## ポリ袋で炊くご飯

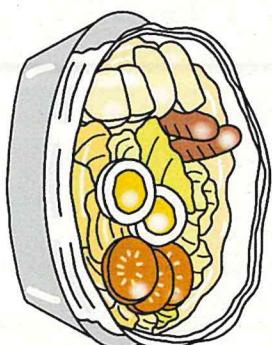
### 【材料 (1人分)】

無洗米	100mL
水	120mL
ポリ袋	3枚
コーン(缶)	適宜
さつまいも(角切り)	適宜



### 【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
  - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
  - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
  - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
  - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずにする。





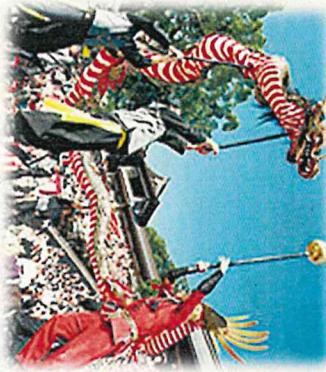
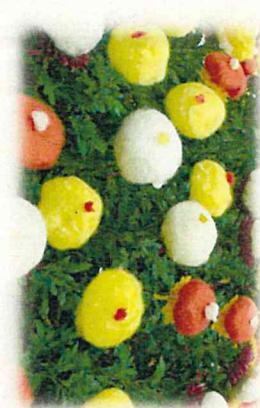
### <年中行事の意義>

行事食を知ることには意味があります。伝統的な行事食は人の「心」が反映されています。「食料を得られたことに対する感謝の気持ち」「家族の無病、健康長寿を祈る気持ち」「亡くなった先祖を思い出し、その魂の平穡を祈る気持ち」「身近な人が悲惨な目に遭わないよう、願う気持ち」。生きいくのに必要な食事、栄養である以上に精神的な意味合いが強く、家族や大切な人に対する愛情表現、思いやり、気づかいが行事食として表現されているのです。日々個々が関わる上で、周囲への温かい心を表現するための、共通のツールだったのです。給食に年中行事食を組み込むことで、生徒さんが行事食や伝統を知り、人生を豊かに過ごしてくれることを願っています。

### <重陽の節句>

9月には長い間ずっと社会のために尽くしてこられたお年寄りの人々に感謝し、長寿を祝う「敬老の日」があります。日にちは長年9月15日でしたが、2003年(平成15年)からは9月の第3月曜日になりました。また、9月9日を「重陽の節句」といい、長寿を願って菊の花を飾り、また菊を浮かべたお酒で祝う風習が昔からあります。

「重陽の節句」は五節句のうちの一つで、菊の節句ともいいます。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日といわれ、節句の中でも重要なものでした。その後、日本に伝わり、奈良時代には貴族の間で、菊の花を酒に浮かべて飲んだり、詩歌をよんで楽しんだりしていました。その後、平安時代になり、宮中の儀式に取り入れられるようになりました。菊は、寿命を延ばすと考えられていたため、重陽の節句の前夜に菊の花のつぼみに綿をかぶせ、菊の露と香りを移した綿で顔や体をふいて清めると、いつまでも若いらで長生きができるといわれています。その他、今でも菊の花の咲かせ方を競う「菊祭り」や、菊で人形を飾る「菊人形」づくりなどが行われているところもあります。写真(右上)は大宮八幡宮「菊被綿(きくのきせわた)」です。



現在でも「オクニチ」や「オクンチ」と呼ばれる秋祭りを行っている地域もあります。

### <暑さ寒さも彼岸まで>

春分の日の前後3日間ずつの合計7日間を「春の彼岸」、秋分の日の前後3日間ずつの合計7日間を「秋の彼岸」といいます。彼岸の語源

は、古代インド語(サンスクリット語)の「パーラミター」(彼の岸へいたるという意味)で、仏教用語で煩惱を断ち切り、彼岸にいたることを説くものです。ここでいう彼岸とは死んだ人が住む極楽浄土のことをいいます。日本では彼岸に、墓参りをしたり、先祖の靈を散つたりしますが、仏教の発祥地であるインドにも、中国などにもこのような行事はないといいます。彼岸に供えるおはぎは、もち米とうるち米を炊いて半づきにして、丸めてあんで包んだり、あんを中に入れてきな粉をまぶしたりします。

冒頭の「暑さ寒さも彼岸まで」とは、厳しい暑さは、秋の彼岸が過ぎるこ



ろにはやわらいで、春の彼岸が過ぎるころには、厳しい寒さがゆるむことをあらわした言葉です。そして、この時期は、季節の変わり目で1年の中でもっとも過ごしやすい天候になり、やがて衣替えの季節を迎えます。

#### <月見>

月見とは旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)に団子やススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさをながめて楽しむ行事です。「中秋の名月」とは、旧暦の8月15日の夜の月のことです。古くからこの日に月を愛でる習慣があったようです。十三夜は「後の月」と呼ばれ、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。どちらか一方だけ行うことは「片見月」とか「片月見」といわれて縁起の悪いものとされてきました。

月見の時に供える月見団子は、江戸後期になって登場します。団子の形は、丸いものや先をとがらせたものなど、地域によって違います。団子が登場する前は、十五夜にはいもを、十三夜にはまめを供えたり、食べたりしていました。そのことから、十五夜を「いも名月」、十三夜を「まめ名月」ともいいます。

月見は、中国から伝わってきた風習ですが、日本では、さといもの収穫祭を満月の十五夜に行っていたことが始まりとする説があります。

#### <鯛めしと芋炊き>

9月15日に出される「鯛めし」と「いもたき」は愛媛県の郷土料理です。

燧灘(ひうちなだ)、伊予灘、宇和海に面している愛媛県は、古くから海での漁業が盛んなところで、海面漁業生産量は全国9位(2018年)に入ります。おもに沿岸漁業で、いわし類、あじ類、たい類、いか類などがとられていました。宇和海沿岸の宇和島市や愛南町などは、海面養殖業で有名です。おもにまだい、真珠などが養殖されていて、養殖真珠の生産量は全国1位となっています。また、「愛鯛(あいたい)」と名付けられた養殖まだいは、愛媛県を代表するブランド水産物の1つとなっています。

「宇和島鯛めし」は給食の「鯛めし」とは違いい、たれにつけた鯛の切り身と、溶き卵をごはんにのせて食べる料理で、もとは、室町時代に日振島で活動していた村上海賊が日向(現在の宮崎県)の食べ方を伝えたものといわれています。

「いもたき」は里芋や鶏肉を素材にした鍋料理で、秋、河原に材料を持ち寄って大きな鍋を大勢で囲んで食べ

