

美濃加茂健康ファミリー

第56話 おせち料理に誓う健康な食生活

健 司「おばあちゃん、どうしてお正月にはおせち料理を食べるの？」
濃 代「うーん、そつやねえ。おせち料理のはじまりは平安時代なんやけど、その時代は1年に5回季節の節目に四季折々の収穫物を神様に供えて、その喜びを感謝しとった。そんでまた次の健康・豊作を願って節供(ちまき)料理といつのを作っただよ。これが変化して「おせち」と言われるようになって、一年に5回作ったのも、一番大事な節目のお正月だけに作るようになったらしいわ」



健 司「その伝統が今でも残ってるんやね。おせち料理ってすごいね」
茂 子「それだけじゃないのよ。おせち料理には野菜・海藻・豆・魚など1日に摂取したい食品がすべて登場するから栄養のバランスがとつても良いのよ。1年間同じような食生活を送れば、健康に過ごせるわよ」
健 司「お母さん、今年一年バランスの良いご飯を作つてね」
茂 子「お母さんがんばつて作るから、健司も好き嫌いないで何でも食べようね」
健 司「はい」

一年の計は「食」にあり。「食」には「人に良い」「人を良くする」という意味があります。ただ空腹を満たすだけでなく人と人をつなぐ心の栄養でもあります。栄養バランスの良い楽しい食事をして、今年一年健康に過ごしたいものですね。

また、お正月にはおせち料理を囲んで、無病息災・子孫繁栄などの願いが込められている料理の意味を話し合いながらの家族団らんはいかがでしょうか。

- おせち料理の食材に込められている意味(例)
- ①黒豆 1年をまめ(健康)に暮らせるように願っています。
 - ②数の子 卵の数から子孫繁栄を願っています。
 - ③田作り 片口いわしを肥料にしていたことから豊年豊作を願っています。
 - ④昆布 よろこぶことがあるようにと願っています。
 - ⑤エビ 腰がまがった老人にたとえ長寿を願っています。
 - ⑥かまぼこ 半円形が初日の出を連想させ縁起がいいと考えられています。
 - ⑦里芋 里芋は小芋がたくさんつくので子孫繁栄を願っています。

だん

第46話 コロッケ事件

「おかあーちゃん。これニセもんや」
末っ子の息子が箸でつまんだコロッケを母親に向かって高くあげ大声で叫んだ。その目は笑っていた。同時に食卓は家族中のそれはそれは大きな笑い声に包まれた。

家族の一人ひとり、その模型のコロッケを手に取りしげしげと眺め「すごい。本物そっくりだ」などと言いなからその模型は食卓を巡った。

この様子をにこにこしながら見ていた母親は、今日参加した学校PTA事業の家庭教育学級の実習でこの模型のコロッケを製作したこと、そして同じ本物のコロッケを夕食のおかずにした計画や思いなどを細かに話した。

食卓は沸いた。やがて、誰ももなく近いうちに家族みんなで今日、お母さんが行った食物模型工房へ行くとういうことになった。

食後、母親はあと片付けをしなが、何とも言えぬ感慨に浸っていた。「ある人から強く誘われての参加だったが、今日の研修会に出て本当に良かった」「これだけ一家全員が沸いた食事は何日ぶりの事だろうか」などと。

今の時代、一家揃って、一つの話題に沸き返りながら食事をする風景、誰しも願う事であるが現実となると厳しい。まして、わが子たちが同じ年齢もらいざ知らず、異なれば生活時間帯も

バラバラになりがちとなる。
働き手は当然、残業で遅くならざるを得ない日もある。例え揃っていても、お互い食事後のことで頭がいっぱいで、黙々とした食事風景となることも決して珍しいことではない。

この母親、この日研修地へ向かうバス内で偶然、隣り合わせた人と話していた。その人は今日行く研修場所へ以前行った体験を持ち、その時作ったフライの模型をその日の夕食に出し、子どもたちに大受けしたという体験話を聞いたのだった。

やがて彼女は密かにある計画を持った。コロッケの模型を作りながらも夕食時の家族一人ひとりの顔を思い浮かべていた。研修帰りのバスの中でも彼女は今晚のシナリオを練っていた。大成功であった。

各小中学校の家庭教育学級でリーダーになった人は、それは苦労しながら企画を練っている。マンネリ化しないように、そして一人でも多くの人に参加していただき、健全な家庭づくりの一役を担えればとの願いのもとに。
先の母親は次回の家庭教育学級では、仲間にも呼び掛けながら進んで参加することであろう。

研修は、じかに仲間と語り合え、そして健全な家庭づくりに役立つすばらしい機会となる。

Healthy&Life

健康と子育て・教育