



食育だより



2024年11月

河内中学校



感謝していただきます



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？野菜や魚、肉など、食べ物はみんな命があるものでした。その命を食べてわたしたちは生きています。命への感謝の心を込めて食事のあいさつをしましょう。また、作ってくれた人や食事ができることへの感謝はもちろんのこと、食器類をていねいに扱うこと、よく味わっていただくことも感謝の気持ちの表れになります。

～読書月間～ 図書コラボ給食



図書館司書の中川先生との共同企画です



読書週間にちなみ、11月1日はお話給食を取り入れました。今回は、『源氏物語』の作者である「紫式部」にスポットをあててみました。彼女が好んで食べていたと言われている料理を通して平安時代の貴族の食事についてふれてみたいと思います。世界初と言われる長編小説を書き上げた原動力のひとつには食が大きく影響していたのかもしれない。



～紫式部が好んで食べていた食材を組み合わせた献立です～

紫式部は、天皇が住む宮中で、一条天皇の后のお世話係として仕えていました。貴族には、仏教の教えから、「欲」の一つである「食欲」を見せることはよくないと考えられていました。そのため平安時代の本には、食の場面はあまり描かれていません。

客人を迎えて頻繁に行う宴や、干物や漬物などの塩分の多い食事など贅沢な食生活を送っていた貴族は、あまり運動もしなかったため、糖尿病などの生活習慣病で早くに亡くなってしまう人も多かったそうです。

【11月1日の献立】

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・焼き魚(いわしのみりん干し)
- ・ごぼうのみそ煮
- ・さといもの汁物
- ・きな粉豆

紫式部の大好物は頭の回転をよくする食材ばかりです。

いわし・EPA、DHA たっぷり
(いわしの丸干しを焼いて頭からがぶりと食べていました)
大豆・レシチン たっぷり
(煮豆やきな粉にしてごはんにかけて食べていました)

平安時代の貴族の主食は、白米を甗(こしき)で蒸した「強飯」(こわいい)という硬めのごはん。ごはんは大きな器に山のように盛りました。おかずは、魚介類や海藻を干物や塩漬けにしたものでした。また、農民や庶民から税の代わりに納められた海の幸や山の幸をふんだんに使い、多くの品数が並ぶ豪華な食事でした。肉類や高級な乳製品も並んでいました。

【食事は1日2回、味付けは4パターン】

- ・朝食は10時か12時、夕食は16時頃。

・料理に味付けはされてなく、料理と一緒に四種器(よぐさもの)といわれる調味料が並べられて、自分で調味料をつけながら食べていたそうです。この調味料は、塩・酢・酒・醤(ひしお)の4種類でした。庶民には醤などを手にいれるのが難しく、主に塩だけで味付けしていました。 ※醤は、現在のしょうゆやみそのようなものです。

【日本料理の基本が作られる】

- ・調理法は、蒸す・焼く・煮る・和える・漬ける。野菜の保存方法として漬物が発達しました。油は貴重だったため、揚げたり、炒めたりという調理法は一般的ではなかったようです。
- ・昆布やかつお節・しいたけでだしをとる文化は、鎌倉時代になってから生まれました。

参考文献:『《歴史ごはん》食事から日本の歴史を調べる』

監修 永山久夫 山本博文

発行 くもん出版

『紫式部ごはんて若返る』

著者 永山久夫

発行 現代書林

『源氏物語を知る事典』

編者 西沢正史

発行 東京堂出版



11月13日は「おにぎりの日」です。忘れずにおにぎりを持参しましょう。

