

一期一会

自律	目標に向かって自分自身を律する
感謝	思いやりや感謝の気持ちをもつ
貢献	将来社会に貢献する態度を養う

2021.10.1 第22号



第3学年 こすもす科「社会とお金」

24日（金） 宮崎県消費生活センター都城支所より鶴久純恵様にお越しいただき、お金を正しく計画的に用いることについて講義をしていただきました。

消費生活センターには、さまざまなトラブル相談があるそうで、具体的事例も交えながら社会に出たときに直接関わるお金について学びました。2022年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。今までは未成年ということで守られていた高校3年生も18歳に達していれば成年として扱われるということです。中学生ではありますが、責任ある一人の「消費者」としてこれから行動していきましょう。



令和3年度「平和への想いをテーマとする作文」最優秀賞

「今」をつなぐ

小林市立細野中学校二年 大學 梅乃

私は今、ここに生きています。七十六年前つなげられた命で、ここに生きています。あの日たくさんの涙が流れ、拭うことのできなかつた涙もたくさんあったでしょう。私たちは、その涙を忘れてはいけません。

私は十四歳です。原爆を直接見たわけでも、あの頃に生きていたわけでもありません。ですが、戦争の恐ろしさだけは知っています。この「今」を生きたかった方々が思いをここに繋いでくださっているからです。

一瞬にして奪われる命と日常、笑顔は消え、血と涙が流れる。悲しみと苦しみが体を支配する。それが戦争です。勝っても負けても、きっと誰かの大切な人を失うし、誰かが悲しむ。それでも、争いがなくなる理由は何なのでしょう。私にはわかりませんでした。

しかし、学習を通して気づいたのです。当時の日本人は、みんな大切なものを守るために戦っていたということ。私にも大切なものがあります。家族、友だち、夢、そして未来—。そう考えたとき、私は戦争の形だけでなく、そこに込められた人々の思いに気づいたのです。

戦争で、平和は壊れてしまったかもしれません。でも、平和を壊したのが人ならば、平和を創るのも人であるべきです。みんな、願いは一緒です。国や言葉は違っても、それぞれの平和を願っているのです。

しかし、今なお戦争の恐怖にさらされ、平和に暮らせない人たちがいます。人は、だれもがみな幸せに生きる権利があることを学校で習いました。私は、何かしてあげるといった気持ちではなく、身近なことから始めてみようと思っています。相手を思いやることや、一人ひとりが役割をもち、力を発揮できる環境を作ること。そうやって相手を大切にできれば、少し離れた人のことも大切に思う心も育っていくのではないのでしょうか。

私は「今」を生きています。あの日の人々が生きたかった未来を。毎日を大切に、私も平和への思いをまた次の世代へとつないでいきたいと思っています。

食育レポート5

食育関係の記事も5回目を迎えました。自分の体や健康に関心をもつことは大切なことです。家族で話題にしていただけると有り難いです。10月23日(土)は文化発表会、弁当持参です。

「私の子ども時代はサラダは食べなかった」

日本講演新聞 2869号
和食大使 医学博士 服部 幸應

日本の食が決定的に変わったのは、1945年の日本の敗戦がきっかけでした。全面降伏です。それから日本人の食はガラッと変わってしまいました。

例えば皆さん、サラダって子どもの頃食べてました？僕は子どもの時、サラダを食べたことはありませんでした。

僕が子どもの頃に食べていた野菜は、おひたしとかそういう火を入れたものでした。

8割くらいが火を入れていて、生で食べるのはせいぜい2割くらいでした。

ヨーロッパもそうです。「ラタトゥイユ」や「カポナーテ」など野菜に火を入れる料理が8割で生で食べるのは2割くらいです。

ところが、アメリカは「8割が生野菜」なんです。

今、大腸がんが非常に増えています。脂肪の摂取も関係してはいますが、やはり大きいのは「野菜の量」です。生野菜ばかり食べているのでなかなか十分な「量」が足りていないんです。

「1日に350g以上」が推奨される野菜の摂取量ですが、日本人は平均280gしか摂れていません。特に20歳くらいの人たちは220gくらいです。

食物繊維を摂らないと、がんの増加が懸念されますので、火を入れて食べる昔の野菜の食べ方を、日本人はもう一度学び直してほしいと私は思っているんですね。

東京の緯度は北緯35度で、北海道は北緯42度、沖縄は北緯22度です。

一方ドイツは北緯47度から55度の間です。つまりドイツは日本より寒い国なんです。だから脂肪やお肉の摂取がどうしても必要なんです。

アメリカ国内でも、北部ほど脂ものを食べ、低い緯度の南部地域ではそれほど脂ものは摂りません。

日本は海に囲まれ、たくさんの素晴らしい海からの幸を長い間食べてきました。もちろん山の幸もたくさんあります。

地元でとれる海の幸や作物をずっと食べてきたのです。そうした地元のものを中心に食べていくのが、その国の人々の体に合った本来の食べ方なんですね。

ところが日本は、敗戦を迎えて20年くらいしたところでアメリカの食生活がどんどん入ってくるようになりました。洋食と和食のバランスが一番よくなったのは1965年からの20年間でした。

でも85年を過ぎた頃から、洋食が和食の割合を超えるようになりました。

それ以降、日本人の中に心筋梗塞や脳梗塞、虚血性心疾患、ガンなどの生活習慣病にかかる人が増えてきました。

ですから私は、そういう意味でも昔ながらのバランスのいい食生活をもう一度見直してほしいと思っているわけなんですね。

