

☆6月は食育月間となります

梅雨と書いて「つゆ」と読みます。田植え後の稲には必要な雨であり、田んぼにいるカエルも喜ぶ時期です。平安時代の途中までは桜よりも梅が好まれていたそうで、香りが良いのは断然梅です。また、この時期には可愛らしい梅の実をつけます。ところが、生の青梅には青酸配糖体のアミグダリンがあり、酵素により分解されて青酸を出すためそのまま食べてしまうと中毒を起こします。天日干しにした梅干し、お酒に漬けた梅酒だと毒が消えるそうですが、梅酒は中学生は飲めませんね。梅の実がなり、天日干しをするこの時期に降る雨だから



“梅雨”。「つゆ」または「ばいう」と呼びます。この時期は湿気でジメジメしていて、気温もあがり食べ物が傷みやすい時期でもあります。そのため食中毒には特に気をつけるべき時期です。6月が食育月間であることもそのことと関係しているかもしれません。

また、「梅は三毒を断つ」とも言われています。三毒とは「水毒」「食毒」「血毒」のことを指します。「水毒」は体内の水分の汚れのこと、「食毒」は暴飲暴食や不規則な食事など、食生活から体内のバランスが乱れた状態のこと。「血毒」は血液の汚れのことです。「梅干しの入ったおむすび」は、とっても美味しいです。それだけではなく、酸っぱいものは食欲を増してくれます。少しカロリーがあるかもしれませんが、梅肉とマヨネーズでそら豆なんかを和えても美味しいです。

さて、そんな食育月間の6月5日（月）と6日（火）には給食体験試食会があります。今年度は茅ヶ崎市内のすべての学校で試食行われます。初めての体験ですから、配膳や片付け等に時間がかかるかもしれません。指示をしっかりと聞いてもらい、スムーズに実施できることを願っています。

☆読み聞かせが始まりました

5月30日（火）の朝より、今年度の「読み聞かせ」が始まりました。浜須賀中学校で長い伝統を持つ行事です。コロナの影響でここ2年間は常に感染状況を見ながら、回数を制限しての開催でした。今年は年間予定通りに進むことを願っています。

私が最近読んだ絵本は「100万回死んだねこ」です。その後に影絵の朗読劇を見ました。大人になったり、中学生になってから絵本を読むと、また別の感じ方をします。いつの時代でも、物語は私たちの心に栄養を与えてくれます。