

# 中西だより

平成27年5月29日  
練馬区立中村西小学校  
No. 3 (6月号)

## 先人たちの知恵

副校長 鈴木 祐一

冷蔵庫のない時代、先人たちはあらゆる知恵を使って食料の保存をしてきました。今はどこでも食料を手に入れることができますが、食材には旬があり、昔は、決まった時期にしか手に入りませんでした。そこで、気候や風土の関係で長い間食料の確保が難しい地方では、食料を得ることができない時のために、そのとき採れた食材（野菜や果物、魚介類）を常温で保存できるように、保存食は考えられてきたといわれています。ですから、保存食のはじめは、天然の素材に自然界の現象を利用して、保存できるように工夫していました。

塩を使って保存する方法（塩蔵）は、奈良時代からあったそうです。当時は、宮廷への献上品として、魚を干物にしていたそうです。干物が全国的に広まったのは、江戸時代といわれています。その頃は、保存性を高めるために塩を多く使い、中まで乾燥をさせたのでかなり塩辛かったといわれています。

砂糖を使って保存する方法（糖蔵）には、ジャムが取り上げられます。砂糖は、奈良時代に、鑑真が中国から持ち込んだといわれています。当時は貴重品で、医薬品として扱われていて、食品の保存には使われませんでした。しかし、11から13世紀にかけて、ヨーロ

ッパを中心に砂糖が流通されるようになると、地域によっては砂糖の生産が増えて、値段も安くなり、その風土にあったジャム作りが始まったといわれています。

酢を使って保存する方法（酢漬け）は、今から1800年ほど前に、中国から伝わったともいわれています。野菜や魚を酢につけて保存していたそうです。しかし、酢は貴重なものだったので、貴族などのえらい人たちだけで食べていたそうです。庶民に酢が広まったのは、江戸時代でなつてからだそうです。この頃から酢を使った食文化も生まれたといわれています。

その他にも、乾燥、燻煙、発酵、アルコール漬けなど、さまざまな方法で食料を保存してきました。今は冷凍庫や冷蔵庫が発達し、食料を保存することが簡単になりました。しかし、昔の方法によって食料を保存し、おいしく食べる方法も考えてみるといいかもしれません。本校には、梅の木がたくさんあります。その梅の実を使って、梅干しや梅酢などを作ってみたくまりました。

明日は、運動会です。暑さ対策のために、梅干しのおにぎりなどいいかもしれませんね。多数のご参加をお待ちしております。子どもたちへご声援をお願いいたします。

## 6月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
5/31 運動会予備日①	1 振替休業日(5/30分)	2 運動会予備日② 全校朝会	3	4 たてわり班遊び 安全指導 お米の学校(5年) 委員会 PTA会費納入	5 朝読書 避難訓練	6
7	8 全校朝会 プール清掃(6年) お話の会① あいさつ週間	9 朝読書 移動教室説明会(6年) お話の会②	10 図書委員会集会 研究授業日のため4時間授業 (6-2を除く)	11 体育朝会 お話の会③ 校区別協議会	12 朝読書 交通安全教室(1年)	13 土曜授業日
14	15 全校朝会 水泳指導開始	16 朝読書 情報モラル講習会(4年)	17 朝読書 教育会一斉研究会のため4時間授業	18 児童集会 クラブ活動	19 朝読書 教育実習終	20
21	22 全校朝会	23 朝読書 お誕生日給食 教育相談日①	24 朝読書 情報モラル講習会(5年)	25 音楽朝会 体力テスト(1・6年) 委員会	26 朝読書 体力テスト(2~5年)	27
28	29 全校朝会	30 朝読書 一斉防災訓練 軽井沢移動教室(6年)	7/1 朝読書	2 東京都学力調査(5年) 保護者会(1・5年)	3 朝読書	4

### 6月の生活目標 じょうぶなからだをつくろう

- ◆さそいあって外で元気に遊ぼう
- ◆好ききらいなく食べてじょうぶな体をつくろう
- ◆ハンカチ・ちり紙を身につけよう
- ◆雨の日のすごし方を工夫しよう