



# たかまつ

校長

TEL3999-3376

<http://www.takamatsu-e.nerima-ky.ed.jp/>

●自ら学ぶ子

学校の教育目標  
●思いやりのある子

●たくましい子

## 一汁一菜

校長

一人暮らしをしていた頃に、料理が好きだと気付きました。今でも時間さえ許せば毎食作りたいですし、忙しいときでも週に何回かは台所に立たないと「何か足りない」と感じてしまいます。

しかし、どうしても料理をしようと思えない時期がありました。精神的にも肉体的にも厳しく、仕事を休むことになるかもという思いが頭をかすめることもありました。そんな数年前のことです。

妻から一冊の本を紹介されました。料理研究家の土井善晴氏の『一汁一菜でよいという提案』でした。通勤の電車内で読んでいて、目頭が熱くなって困りました。当時の私に響く内容だったのでしょう。

「一汁一菜」と書いて「いちじゅういっさい」と読みます。「日常の食事は、ご飯と一汁（具だくさんのお味噌汁）と一菜（お漬物）があればそれで十分」という考え方です。

まずは一汁。お椀に水を入れ鍋に移します。2人分なら2杯、4人分なら4杯。同じようにお椀に入るくらいの野菜や豆腐、油揚げなどを適当に鍋に入れます。「手でちぎっても良い」とは土井氏の言。煮干しを数匹入れ火に掛けます。煮立ったところでお味噌を溶いて、一煮立ちしたら出来上がり。10分程度でできます。汁と一緒に煮干しも食べてしまいます。タンパク質が足りなそうなら、仕上げに落とし卵でも。土井氏の発明は「何を入れても結構です」と断言するところです。私も影響され、トマトやピーマン等いろいろ入れて作るようになりました。本家のようにトーストを入れるまでは思い切れませんが。

次に一菜、お漬物です。「お漬物？ そんなの無理」と言う声が聞こえそうですが、ぬか床の手入れはひげそりやお化粧より短時間、ものの1~2分です。自分で漬けたなすやにんじんはしみじみとおいしく、ご飯が進みます。ぬか床は市販もされていますし、ネットなどで調べて一から作ってもいいと思います。だいたい2週間もあればできます。

肉や魚の、いわゆる「おかず」がないのが不安かもしれませんが、土井氏は「作る時間や心に余裕がないときには、そこまでなくてもいい」という立場です。どうしても気になるのなら、味噌汁に豚こまを入れて豚汁風に、あるいは鮭を入れて石狩汁風にしてもいいでしょう。

和食、洋食、中華、エスニックなど、日本は多様な食文化を受け入れてきました。それらを毎日楽しんで作れるならば、とても良いことだと思います。その一方「きちんと」家族の食事を作らなくてはいけないと考えてしまうと、苦しくなってきます。そうやって自分を責めがちな人に向けて、土井氏は「大丈夫ですよ」と語りかけています。何も考えないで具だくさんのお味噌汁を作るだけでいいのですよ、と。

もうすぐ冬休みです。イベントも多い時期です。そのような時には豪華な食事を楽しめばいいと思います。けれども、それ以外の日常の食事はご飯と味噌汁、そしてお漬物があればいい、と考えると少しは気が楽にならないのでしょうか。しかもそれは手抜きではなく、日本人が古来受け継いできた体にいい食事でもあるのです。

| 月   | 火              | 水              | 木                  | 金          | 土          | 日                   |
|---|----------------|----------------|--------------------|------------|------------|---------------------|
| ※緊急事態宣言の発令などにより、変更になる場合があります。その際は学校メールでお知らせします。 |                |                | 1                  | 2          | 3          | 4                   |
|   |                |                | 校庭 15:30           | 校庭 15:00   | 校庭 -       | 校庭 -                |
| 5<br>全校朝会                                       | 6<br>きょうだい学年遊び | 7<br>委員会       | 8<br>体育朝会(大縄)      | 9          | 10<br>学校公開 | 11                  |
| 校庭 15:30  | 校庭 15:30       | 校庭 14:00       | 校庭 15:30           | 校庭 15:00   | 校庭 14:00   | 校庭 -                |
| 12<br>全校朝会<br>個人面談                              | 13<br>個人面談     | 14<br>避難訓練     | 15<br>児童集会<br>個人面談 | 16<br>個人面談 | 17         | 18                  |
| 校庭 14:00  | 校庭 14:00       | 校庭 14:00       | 校庭 14:00           | 校庭 14:00   | 校庭 -       | 校庭 -                |
| 19<br>個人面談                                      | 20             | 21<br>クラブ(5校時) | 22<br>社会科見学(6)     | 23<br>終業式  | 24         | 25                  |
| 校庭 14:00  | 校庭 14:00       | 校庭 14:00       | 校庭 15:30           | 校庭 14:00   | 校庭 -       | 校庭 -                |
| 26<br>冬季休業目始                                    | 27             | 28             | 29                 | 30         | 31         | 凡例                  |
| 校庭 -  | 校庭 -           | 校庭 -           | 校庭 -               | 校庭 -       | 校庭 -       | ①:1校時<br>(5・6):5,6年 |

12/3から学校のHPアドレスが変わります。 <https://www.nerima-ky.ed.jp/takamatsu-e/>

## SDGsと食

栄養士

循環型で持続可能な社会の実現は、SDGs（国連が謳う持続可能な開発目標）などとして、世界中が目指すところとなっています。私たちの暮らしの中でも、SDGsの言葉や考えが様々な媒体を通じて発信され、身近に感じられるようになったのではないのでしょうか。3R（リデュース・リユース・リサイクル）も、循環型で持続可能な社会の実現を目指すための行動指針のひとつとして定着してきました。しかし、特に日本では3Rの中でも、リサイクル（再び、形をかえて、使い手をかえて、使うこと）の認知度がもっとも高いと感じています。むしろ、リデュースとリユースの影が薄いといった方がよいかもしれません。リデュース（ごみを元から減らすこと）といえば、レジ袋の有料化が思い浮かびます。リユース（再び、その形のまま、使い手をかえて使うこと）といえば、数年前まで給食の牛乳がリユースびんでした。最近では、おしゃれで便利な服のリユースやシェアも広がりを見せています。

さて、この3Rの中で子供とともにすぐに取り組めるのが、リデュース（ごみを元から減らすこと）です。食べ物を残さず食べる、ものを大事にして長く使うなどを心がけて生活をしたいものです。令和2年度の食品ロス量推計値は、522万トンで推計開始以来最小になったそうです（農林水産省HP）。家庭・企業等の取組が数値にも表れたのだと思います。しかしながら、食べられるにもかかわらず捨てられている食品（食品ロス）は依然多くあります。国民1人当たりの食品ロス量は、1日約113g（茶わん約1杯のご飯に近い量）だそうです。それが毎日、と考えると、さらなる工夫が必要だと思います。給食にも食べ残しが出ますが、できるだけ少なくしようと担任は様々な工夫をこらしています。一人の力では難しいことも、ひとり一人が実践することで大きな力になります。ごみを減らし、私たちの未来をかえるためにも、まずは身近にできることから始めていきましょう。

## 低学年の窓（1年）

学校生活にもすっかり慣れてきた1年生です。学校生活で、楽しいことや頑張っていることを聞きました。

◆わたしは、かん字をかくのが好きです。ていねいにかくのでじかんがかかるけど、きれいにかくのが好きです。ものの名まえをぜんぶ、かん字でかけるようになりたいです。

◆ぼくは、たしざん・ひきざんカードを3ぶんでうれんしゅうをがんばっています。さいごのくりさがりのあるひきざん(2)もごうかくしました。もっとすらすらできるようにうれんしゅうしています。ごうかくのしょうじょうがたのしみです。

◆ぼくは、そとたいいくで、大なわとびをがんばっています。すこしむずかしいけど、がんばっています。なぜかというと、12月に大なわとびのしゅうかいがあるからです。

◆わたしは、たいいくで、大なわとびをがんばっています。もっとじょうずにとべるようになりたいです。100かい、とんでみたいです。

◆ぼくは、ともだちやせんせいのおてつだいをがんばっています。おてつだいをするとうれしい気持ちになります。これからもみんなのやくにたちたいです。

◆わたしが学校でがんばっていることは、一りん車です。いつもやすみじかんやひろばでうれんしゅうをしています。とつてもたのしいです。もっと手をはなしてじょうずにのりたいです。

◆わたしは、きゅうしょくのじかんが大好きです。どうしてかというと、きゅうしょくとうばんのごとがすきだからです。それから、のこさずたべるのもがんばっています。

◆ぼくは、学校でぜんぶががんばっています。その中でも、タブレットをがんばっています。どうしてかというと、みんなといっしょにやるのがたのしいからです。

### 12月の生活目標

### じょうぶな体をつくろう

今年も新型コロナウイルス感染症予防・蔓延防止対策にピリピリした年となりました。

更に今期の冬は、季節性のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。一層、一人一人の感染予防対策が重要となってきます。免疫力を高める為には、入浴・睡眠・3度の食事等の、基本的な生活習慣を整え、毎日決めた時間に行うことが大切です。

また、石鹸を使用した十分な手洗い、2方向の換気、毎朝の検温・体調観察、不要な外出は控える等引き続き日常生活の中でも予防対策を意識し、健康に過ごせるように注意しましょう。

学校では子供たちが元気に生活できるよう引き続き指導を行います。ご家庭においてもご協力をお願い致します。