

「旬どきに飯を食わないものは役に立たない」

私が育った家の家訓といえます。生糸を商っていた家には二十人ほどの住み込みの女工さんと通いの事務員や番頭、そして家族八人の総勢三十名程の食事。さらに、朝玄関を開けると同時に訪れる絹糸を手に入れようと座込みのお得意さんで昼食はさらに膨らみます。

そんな大家族の台所は大忙し。スーパーも冷蔵庫もなければガスも水道もない。薪でご飯を炊き、炭をおこして魚を焼き御菜を煮る。お米も野菜も自家製、魚やお肉、調味料は定期的に訪れる行商人から買い入れます。卵と鶏は大切な食材、どこの家でも鶏を飼育していました。子ども達も大切な働き手、それぞれの役割を受け持つて役立っていました。生活の歳時記があり、お米や野菜の栽培、梅干の漬け込み、さつまいもは貯蔵して、蒸したり、冬には干し芋に加工して食べ、干柿は大事な冬場のビタミンC。冬を迎える前にはお仕事がたくさんです。大豆を煮て味噌作り、春まで食べるお漬物作り、料理用の大根は大きな穴を掘って土に預けます。水掛菜の栽培。燃料の薪や木炭を山程運び込み家の周囲に積みあげます。薪を割るのは兄達。初冬の風物詩を懐かしく思いだし

ます。

おもちつきやお正月のお料理、商売の繁盛を願って毎年少しづつ増やす小正月のお団子、ひな祭りのお寿司、端午の節句の柏餅、お祭りのごちそう、お月見のお団子。おもつけえ(大晦日)のお料理。豪華ではないけれども一度食べてみたいと時々作ってみます。

映画「三丁目の夕日」を見てあの頃の暮らしを懐かしく思い出された方もいらっしゃると思います。今は大人一人車一台やスマホ等々を所有、物が溢れて便利そうな生活を送っています。コンビニやスーパーで手軽に食べ物が手に入り、ファミレスで廉価な食事が食べられます。お子さん達の朝食が菓子パン一個だったり、お店で買ったプリンだったり、離乳食を食べないと卵ボーロやお菓子を与えていたり豊かな生活とは何なのかと考えてしまします。歩く習慣や運動量が不足すると身体に筋肉が少なく骨折しやすい体質になり、高カロリーのお食事を食べ続けていると将来生活習慣病に罹患するリスクが高まります。生涯にわたり健康な生活を送れる身体を作るのには基本となる幼少期の食生活習慣がとても重要です。咀嚼で口腔に分泌される酵素のなかにはガンや認知症を予防する働きもあるので能く噛むことは特に丁寧に指導していく必要があります。

連載・青少年健全育成シリーズ 第293回

「伝えたいこと」

青少年の声かけあいさつ運動の推進
『大人も子どももすすんであいさつをしよう』

毎月第1日曜日は「家庭の日」
毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。
青少年育成都留市民会議編集委員

広報「つる」広告募集！

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか？
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます！

問合せ：総務課 法制広報担当

広告料金

掲載場所	印刷色	金額/枠	備考
裏面	カラー	20,570	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,280	2カ月掲載

掲載月は、①1・2月②3・4月③5・6月④7・8月
⑤9・10月⑥11・12月の6パターンとなります。

掲載状況は、下記をご参考としてください。

また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

広告掲載欄

広告掲載欄