

日本の伝統的な食～お寿司～

日本の伝統的な食、その名はお寿司。
お寿司は色々な種類がある食べ物で有名だ。
僕もお寿司が大好きだ。
お寿司は美味しくて日本の誇れる食べ物だ。
みんなは、どれくらいお寿司について知っているかな？
試しにお寿司の秘密をみてみよう。

栄

養

右の写真をみてごらん。
お寿司には栄養がたくさん含まれていることがわかる。
魚介類の多くはオメガ3脂肪酸が豊富で、体全体の炎症や心血管疾患のリスクを減らすのに一般的に役立つのだ。こんな人気のお寿司だが、こんなに栄養が含まれていることを、僕は誇りに思う。

【寿司ネタのカロリー・糖質（一貫あたり）】

	カロリー	糖質
まぐろ	60kcal	7.4g
サーモン	63kcal	7.4g
いくら（軍艦巻き）	63kcal	7.4g
たい	74kcal	7.4g
アジ	59kcal	7.4g
サバ	103kcal	7.7g
ハマチ	86kcal	7.4g
いか	50kcal	7.4g
たこ	43kcal	7.4g
えび（甘えび）	61kcal	7.4g



お寿司の人気ネタ

お寿司は全国でも大人気だ。そんなお寿司のなかで、みんなが好きなお寿司のネタを紹介しよう。まず1位は、みんな大好きサーモンだ。2位はマグロ。3位はネギトロ、4位はイクラ、5位はエビだ。このように、王道のサーモンとマグロが一位争いしている。やはり、とても人気なようだ。僕はマグロが一番好きだ。このお寿司を、食べたことのない人は、ぜひ食べてほしい。

お寿司の歴史

お寿司の起源は、「熟鮓」だと言われている。「熟鮓」は、今からおよそ1300年前、奈良時代に日本にもちこまれた。

江戸時代江戸の街には手軽に食事できる屋台がたくさんあり、お寿司も人気のファストフードで立ち食いだっただ。お寿司のネタは、煮た貝やエビ、酢でしめたり醤油に漬けた魚などが主流だったらしい。

そのことからぼくは現在はお寿司が食べやすいように工夫されていて素晴らしいと思った。

このように庶民に親しまれているお寿司。お寿司はいろんなネタがあり昔から受け継がれている。そしておいしい食べ物だから、お寿司は日本の宝なのだ。



参考<https://ranking.net/rankings/best-sushi>

和紙が歩んできた道

「あ、障子の紙破れた、、、」家に障子がある人はこんな経験ありますか？また大人の方は子供の時そのようなことがありましたか？障子に使われている普通の紙とは違う、和紙。そんな和紙がどんな道を歩み、私達とどのように関わっているのかを見つけにいこう。

和紙の歴史

和紙が日本に伝わったのは崇仏派と廃仏派との争いで聖徳太子が勝利し、「仏教を世に広めよう」そんなときに紙漉きの技術が伝来したと言われている。だがそれ以前に紙漉きが行われていたなど、様々な情報がある。どれが真実なのかは分からないが、ずっと前から現代まで和紙作りの技術が伝わってきた。それだけではなく、和紙はその時々に合わせて進化してきた。

和紙の使い方

和紙は主に、・記録・建具・明かり・雨具・日用品などに使われている。もう少し細かく見てみよう。まずは記録から。記録には、・色紙・巻物・日本画紙など多くある。もしかしたら、あの「鳥獣人物戯画」も和紙に描かれていたのかも知れない。

建具は最初の文にもある障子など。周りを探してみると和紙が使われている建具が他にもあるかもしれない。次は明かり。明かりは、ぼんぼりなど。和紙の光のとおりやすさを利用してつくった。そして雨具は紙だから濡れたらだめになりそうだが、和紙に油を塗布して防水力を高め傘やかっぱなどの雨具が作られている。ここには職人さんの凄さが感じられる。



このように和紙は進化を重ねてゆき、現代まで受け継がれてきた。また、和紙を使ってなにか作る職人さんたちのおかげでもある。和紙は長い年月を歩んできて、人から人へと今このときまで伝わってきた。

〈参考資料〉 [和紙の歩んだ1400年を、6分くらいでお伝えします！“和紙テラー” 和紙のお仕立てオオウエ 他](#)

お米とおにぎり

白くて丸い食べ物、その名はおにぎり。
みなさんは、遠足と言ったら
何を持ってくるだろう？
おにぎりといえば、老若男女からも親しまれてきた。
では一つ、おにぎりの魅力を言ってみてごらん。
でも、魅力はそれだけではない。
せっかくだから私がおにぎりについての魅力を
今からお伝えしよう。



おにぎりは栄養ボール

皆さんは、おにぎりの具でなにが好き？

そんなおにぎりの具にも秘密がある。おにぎりは具を変えて食べることで、栄養バランスが取りやすくなる。とてもありがたい。また、おにぎりは粒食。だから、パンなどの粉食に比べ、消化吸収がゆっくり。そうするとエネルギーが持続し、お腹が空きにくくなる。運動前に食べると効果的だ。おにぎりは、時間が経ってから食べることが多いため、食物繊維が増える。腹持ちも良い。このことから、おにぎりは栄養の塊！



おにぎりの今！

おにぎりの今、皆さんは知っているかい？右の写真を見てごらん。「宇宙おにぎり」と書いてある。そう、おにぎりは宇宙食にもなっているのだ。宇宙食になったのは、2007年。宇宙食にもなっているなんて。素晴らしいことだ。おにぎりは海外にも飛び出している。食事制限や宗教、関係なく食べられるところが評価されている。また、欧米（おうべい）が重視している、「エシカル消費」にもマッチしているそう。おにぎりの魅力は止まらない。おにぎりは今高級グルメにもなっている。こんなにすごい食べ物は他にないのでは？



おにぎりは人々のバトン

皆さんは、いつからおにぎりが食べられていたかわかるかな？正解はなんと弥生時代から！弥生時代は米作りが始まった時代。おにぎりはこんな昔から食べられていた。とても素敵で驚くべきだろう。そして、おにぎりは弥生時代から今まで人によって受け継がれてきた。だから、おにぎりは食宝なのだ。

参考 gohansaisai.com/know/special/special-05-01/#:~:tex=komepedia.jp/rice-ball/

かるたの教え

～読み手が読み札を読み始めた。取り手は耳を澄ましてよく聞いている。

一人の取り手がカードに手を伸ばした！

しかし、すでに遅く他の取り手がカードの上に手を伸ばした～
日本で昔から親しまれているかるた。かるたはただの遊びではない。学習につながる大切な遊びだ。そのことを色々な人に知ってもらい、学習を深めてほしい。

学習意欲へつながろう

まずはじめに、かるたで色々な学びに触れることが出来る。

一つは、達成感である。取り手がカードを取るときに、「取れた！」となる時がある。ここで達成感が生まれる。達成感を感じ、楽しく学習意欲を深めることが出来る。

もう一つは、文字や言葉だ。かるたで遊ぶ時、読み手の人は読み札の人は読んでいる文から、自然に文字や言葉に触れることができ、取り手の人も読み札の文を理解して、それにあったカードを探す。文を理解するときに文字や言葉を理解して触れることが出来るのだ。

どちらも学習意欲につながることだ。つまり、かるたは色々なものに触れることができ、学習意欲を高めることが出来る遊びだ。

様々な能力を身につけよう

かるたは、学習意欲を高めるだけではない。
様々な能力を身につけることが出来る。
かるたで取り手の人は取る準備をする。このときだ！
取り手は読み手が言う文を聞くのに集中している。
ここで集中力が身につく。他にどこにカードがあるか、把握をして覚えておく。このときに記憶力を鍛えることができたり、カードの絵をしっかりとみて判断する、この判断をするとき見分ける力を鍛えることが出来る。
ほら、学習意欲の他にも色々な能力が身につくのだ。



色々なかるたで色々なものを知ろう

かるたには色々な内容のかるたが数え切れないほどたくさんある。いろはかるたは、「五十音でなくいろは順の頭字とするくたとえ」を集めたもので、いろは順などに親しむことが出来るかるただ。

他に学習かるたなど、内容によって色々なものに親しむことが出来る。だから、かるたは色々な種類があり、色々なものに親しむことができる遊びだ。

かるたは、様々な能力が身についたり親しむことが出来る日本の大切な遊びだ。
かるたは「ただの遊び」ではなく、「学習につながる大切な遊び」というようになってほしい。また、このことを色々な人に知ってもらい、実感してもらいたい。

このようなことから、かるたは色々な人が幸せになるよう作られたのかも知れない。

参考

・冬の定番「かるた遊び」について | memo | | NEWS & TOPICS・かるたおすすめ15選 | 幼児の知育や子どもに大人気！ 百人一首 他

素晴らしい着物



昔は生活必需品だった着物。今は結婚式や、成人式など晴れの日でしか着物は着られていないが、昔は普段着としても着られていた。

今と昔では着物の形が違うが現代まで受け継がれている。

季節ごとの着物

着物にも季節ごとの衣服があり、10月上旬から5月下旬に着用する袷(あわせ)、6月初旬や6

月末や9月初旬から9月末まで着用する単衣(ひとえ)、7月初旬から8月末まで着用される薄物(うすもの)など着物にも季節ごとに着るものが分かれている。

着物にも季節が分かれているのはすごいと思う。

一つ一つ特

徴があり、袷は裏地を付けて

仕立てられるため、風を通し

にく、肌寒い

時期によく着られる。単衣は裏地がついてな

いから、袷の着物よりも軽く風通しが良い。

薄物は、裏地なしで着物の生地が薄く透け感

が

あり、夏に着られる。このように1月から

12月まで1年中着物を

着れるのも、着物のい

いところだ。



袷

単衣

薄物

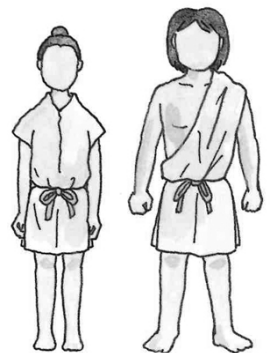
着物の歴史

着物ができたのは縄文時代。

右の写真のように1枚の布を体に巻き付けるだけの巻布衣

(かんぷい)。巻布衣は縄文時代の衣服、大陸文化の流入や、日本の気候に合わせると共に現代の着物ができた。

昔は右の写真のようなものだったのに今でも形は変わっているが着物の文化が残っているのは素晴らしいことだと思う。



衣服に関わることわざ

左は「帯に短したすきに長し」ということわざの絵で、中途半端という意味がある。他にも、濡れ衣を着せるなど色々なことわざがあるが、意味を一つ一つ調べてみるのも面白い。

着物は縄文時代というはるか昔から形は変わっていても、受け継がれている。子供は夏祭りなどでしか着る機会はないが、今も着られている。着物は昔から受け継がれ、ことわざにもなるぐらいのものだ。

だから着物は有名ですばらしい日本文化だ。

参考 <https://kitsuke-school.jp/basic/533/>

