



# Komatsu 高校 学校通信

令和6年

5月

「食」へのこだわり ~あなたの身体は食べ物からできている~

教務課長 大野 真由美

私は、料理を作ることも食べることも大好きである。父と母が作る新鮮な野菜の甘味やみずみずしさ、お米の甘味は格別である。しかし、小さい頃も同じように食べていたが、その時は新鮮な野菜のありがたさもお米の大切さも感じていなかった。それが当たり前の生活だったから。そのありがたさを感じるようになったのは、高校を卒業し、実家を離れて一人暮らしを始めてからだった。家族が大きな病気をすることもなく、今でも健康に生活できているのも食生活が大きく影響していると思う。食事を作ってくれていた母のおかげで、採れたての野菜が毎日食卓に並んでおり、母が作る手料理を楽しみにしていた。



小学生の時、学校から帰るとすぐに、一人暮らしをしている祖母の家に行った。祖母から学ぶ事は多かった。春には、一緒に土筆(つくし)を収穫。緑色の胞子が飛び散る中、穂が開いていないものを選び、袴(はかま)を取る。ゼンマイはゆでてあく抜きし、ゴザの上に広げ、天日干し。独特の香りを楽しみながら、もみほぐす。夏にはグイの実やイチジク、あけびを採って一緒に食べる。そして、秋には渋柿をはさみご(柿収穫用の竹竿)で収穫し、「さわし柿」作り。へたの部分に焼酎を浸し、袋で密封し、渋抜きをする。その作業をそばで見ながら、食べられる日を想像し、ワクワクしていた。柿の渋が抜け、甘い柿をほおばった時、初めて“ほっぺが落ちる”という感覚を経験した。

私は、祖母や母の料理の味に近づけるように、毎日料理をする。米の炊飯にはこだわりがあり、専用の炊飯鍋で、ガスを使って炊く。いろんな料理に挑戦し、失敗もし、試行錯誤しながら作り、いつのまにか料理が好きになった。家庭科の調理実習では、和食を作る時、だしの素や化学調味料は使用しない。「はんぺんのすまし汁」に「親子どんぶり」、「みそ汁」などかつお節や昆布などの素材から「だし」を取る。実習中、教室内にたちこめるだし汁の香りに食欲がわく。塩やしょうゆ、みそなどの調味料が少なくても、だしのうま味により料理の味がグンと引き立つ。ひと口食べれば、「ホッ」とする感覚になる。



今の日本では、自分で料理を作らなくても、スーパーやコンビニに行けば、容易に食べ物が手に入る。ビタミン剤のような錠剤で栄養を補給しようとする人もいる。私にとってはもったいないことをしていると感じる。食材の色や香り、料理中の音、口に入れた時の温度、噛んだ時の触感など、五感をフル活用し、食を楽しんでほしい。

あなたの身体は、食べ物からできています。

あなたの身体は、今、どんな食べ物を欲していますか？



日	曜	行 事
1	水	
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日 進研模試（3年） 進路マップ（3年）
5	日	こどもの日 ↓
6	月	①②参観授業・進路後援会、③PTA総会（6月3日振替）、学級懇談会等
7	火	語の日 中間考査発表
8	水	
9	木	校内漢字テスト② 結核検診（13：30～）
10	金	全校集会(保健相談課) 登校指導（B班） 1年夏服販売 人権・同和教育ホームルーム活動（全学年）
11	土	
12	日	
13	月	家庭訪問週間（～5/17）
14	火	中間考査（～5/17）
15	水	3年生卒業アルバム個人撮影①
16	木	3年生卒業アルバム個人撮影②
17	金	考査最終日 教育実習生紹介 学年集会 教育実習（5/17～6/7）
18	土	えひめ教育資料館開館日②（10：00～15：00）
19	日	
20	月	
21	火	防災避難訓練⑦限
22	水	眼科検診（13:30～）
23	木	校内漢字テスト③
24	金	学校生活アンケート i-check（アイチェック）（1年） 第1回実用英語技能検定
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	尿検査二次
29	水	スマホ・ケータイ安全教室⑥限（1年）
30	木	東予総体等表彰・県総体壮行会⑦限 歯科検診①9:00～
31	金	県総体（～6/3）

《保護者の皆様へ》

◇ 募集中の奨学金（4月27日現在）・・・詳細は、本校ホームページをご覧ください。

- ①進学希望者のための予約採用（高校卒業後，進学先で奨学金を希望する御家庭）
  - ・日本学生支援機構
  - ・交通遺児育英会
- ②高校在学学生対象（高校在学中，奨学金を希望する御家庭）
  - ・西条市社会福祉協議会高等学校生修学金
  - ・愛媛県奨学生（緊急採用）
  - ・あしなが育英会
  - ・交通遺児育英会

桜で一句 散る桜 残る花に 別れ告げ 渡部裕也先生作