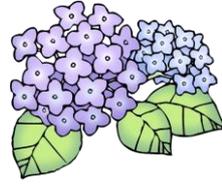


# 食育だより



令和7年6月  
船橋市立若松小学校  
栄養教諭 斎藤 光  
おうちのひととよみましょう。

6月は環境月間、6月5日は「環境の日※」とされています。(※1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。国連では日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めています。今年度は、「心地よい暮らしのために、今できる選択を。」をテーマに環境問題への意識を高めるための取り組みが行われています。(環境省ホームページより))

## 本当の豊かさってなんだろう？本当の幸せってなんだろう？

世界で一番貧しい大統領とよばれた、南米ウルグアイのホセ・ムヒカ元大統領を知っていますか。今年5月13日に89歳で亡くなりました。今回の食育だよりでは、ホセ・ムヒカ大統領のスピーチを紹介します。そこから本当の豊かさってなんだろう？本当の幸せってなんだろう？と、一緒に考えてみませんか。

『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』の冒頭、次のように書かれています。本文を引用します。



『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』は、図書館でも借りることができます。

2012年、ブラジルのリオデジャネイロで国際会議が開かれました。環境が悪化した地球の未来について、話し合うためでした。

世界中から集まった各国の代表者は、順番に意見をのべていきました。しかし、これといった名案は出ません。

そんな会議も終わりに近づき、南米の国ウルグアイの番がやってきました。

演説の壇上に立ったムヒカ大統領。質素な背広にネクタイなしのシャツすがたです。そう、かれは、世界でいちばん貧しい大統領なのです。

給料の大半を貧しい人のために寄付し、大統領の公邸には住まず、町からはなれた農場で奥さんとくらしています。花や野菜を作り、運転手つきの立派な車に乗るかわりに古びた愛車を自分で運転して、大統領の仕事に向かいます。

身なりをかまうことなく働くムヒカ大統領を、ウルグアイの人びとは親しみをこめて「ペペ」とよんでいます。

さて、ムヒカ大統領の演説が始まりました。会場の人たちは、小国の話にそれほど関心をいだいては、いないようでした。しかし演説が終わったとき、大きな拍手がわきおこったのです。

ムヒカ大統領は、次のような問いかけをしました。本文を引用します。

わたしはみなさんに問いかけます。もしもインドの人たちが、ドイツの家庭と同じわりあい車を持ったら、この地球に何が起きるのでしょうか。私たちが息をするための酸素がどれだけ残るでしょうか。

もっとはっきり言います。70億や80億の全人類が、いままでぜいたくの限りをつくしてきた西洋社会と同じように、ものを買ったり、むだづかいをしたりできると思いますか。そんな原料が、いまこの世界にあると思いますか。

それともこの先いつか、わたしたちは別の種類の話し合いをしなくてはならないのでしょうか。

わたしたちが挑戦しなくてはならない壁は、とてつもなく巨大です。目の前にある危機は地球環境の危機ではなく、わたしたちの生き方の危機です。人間は、いま自分たちが生きるためにつくったしくみをうまく使いこなすことができず、むしろそのしくみによって危機におちいたのです。

古代の賢人エピクロスやセネカ、そしてアイマラ民族は、つぎのように言いました。

「貧乏とは、少ししか持っていないことではなく、かぎりなく多くを必要とし、もっともっととほしがることである」

このことばは、人間にとって何が大切かを教えています。

引用文献:くさばみよしみ 編「世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ」 汐文社 2014

参考文献:国際情勢研究会 編「世界で一番貧しい大統領と呼ばれた ホセ・ムヒカ 心を揺さぶるスピーチ」 2016

ムヒカ大統領のスピーチを読んで、豊かで幸せな暮らしを考えてみると、大切な人と一緒に、季節を感じながら、その季節ごとのくらしを楽しむことかなと、栄養教諭 斎藤は思いました。若松小のみなさんとも、一緒に季節のくらしを楽しみたいと思いました。

# きゅうしよくだいすき

令和7年6月5日

6月5日  
せかいかんちょう  
世界環境デー

## にじゅうしせつき ぼうしゆ 二十四節気 芒種

今日は二十四節気カレンダーの「芒種」です。

二十四節気カレンダーは太陽の動きをもとにして、1年を24の節目に分けたものです。季節の移りかわりが、細かく表現されています。日本では、農作業の目じるしにしたり、その季節ごとのくらしの目じるしにしたりしていました。

問題 芒種のころは、何をやる目じるしにしているのでしょうか。

①田おこし

(田んぼの土を耕す)



②田植え



③稲刈り



芒種の芒は「のぎ」と読みます。「のぎ」は、稲や麦の穂先にあるトゲのようなもののこと。これから梅雨に入り、気温も高くな

ります。稲がよく育つ季節です。ちょうど、「芒」の「種」をまくころのことです。農家さんは、芒種を田植えをする目じるしとして、今日のご飯は、千葉県「ふさこがね」というお米と、「ひめのもち」というもち米を使った山菜おこわです。

季節の移りかわりを感じながら、その季節ごとの食事、くらしを楽しんでみてください。(こたえ②)

今年も、さくらんぼの季節がめぐってきました。山形県東根市の畑で農家さんがそだててくれたさくらんぼです。

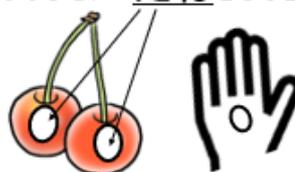
## さくらんぼのたべかた ひとり1つぶ

さくらんぼには、たねがあります。

①さくらんぼをくちにいれる。

②みをそとかんであじわう。  
かんでいると、たねがでてきます。

③てのひらにたねをぶっただす。



おまけつき

山形県東根市

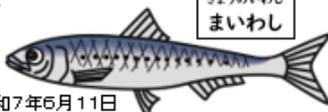
\*「きゅうしよくだいすき」は各学級毎日常配のお手紙です。

# きゅうしよくだいすき

にゅうざい

## 入梅いわし

令和7年6月11日



きょうのいわし  
まいわし

今日6月11日は入梅。入梅とは、梅雨の季節に入ることです。関東地方も梅雨入りしました。梅雨の季節こられるいわしは、特に脂がのって、「入梅いわし」ともよばれています。今日の給食は、いわしのかばやき風です。

問題

漁師さんはつかまえたいわしをどの港へ届けたのでしょうか？



今日のいわしは、銚子沖の海でくらしていたいわしです。漁師さんはいわしをつかまえ、銚子漁港へ届けました。

届けたいわしは新鮮なうちに冷凍庫で凍らせます。魚屋さんが1尾ずつ、頭と内臓、大きな骨をとって、若松小学校へ届けられました。いわしには細い骨があります。

あじわうコツはよくかむことです。まずは10回かんでみましょう。まだ口の中に骨が残っていたら、もう10回かみます。どうしてもかみ切れない骨があれば、口から出します。

魚屋さんやスーパーマーケットの魚売り場には、銚子漁港で水揚げされたいわしが並んでいるかもしれません。今日は、銚子漁港で水揚げされたいわしを味わってください。(こたえ②)



今日の千葉県の野菜

① こまつな (船橋市)

② にんじん (船橋市)

③ たまねぎ (白子町)

④ さやいんげん (鴨川市)

季節ごとの食べものを知ったり、味わったり、その季節ならではのくらしの知恵や工夫を感じたりしながら、季節のくらしを楽しんでみてはいかがでしょう。