

# 食育だより



月桃(げつとう)

令和7年7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23日は沖縄慰霊の日。沖縄市系満市の平和記念公園で開かれた沖縄全戦没者追悼式で、小学6年生の城間一步輝さんが読み上げた平和の詩「おばあちゃんの歌」を紹介します。ぜひ、読んでください。

## 平和の詩「おばあちゃんの歌」(全文) とみぐすく 豊見城市立伊良波小学校6年 いらは 城間一步輝さん いぶき

毎年、ぼくと弟は慰霊の日におばあちゃんの家に行って仏壇に手を合わせウートルーをする

一年に一度だけ

おばあちゃんが歌う

「空しゅう警報聞こえてきたら

今はぼくたち小さいから

大人の言うことよく聞いて

あわてないでさわがないで落ち着いて

入っていきましょう防空壕」

五歳の時に習ったのに

八十年後の今でも覚えている

笑顔で歌っているから

楽しい歌だと思っていた

ぼくは五歳の時に習った歌なんて覚えていない

ビデオの中のぼくはあんなに楽しそうに踊りながら歌っているのに

一年に一度だけ

おばあちゃんが歌う

「うんじゅん わんにん 艦砲ぬくえーぬくさー」

泣きながら歌っているから悲しい歌だと分かっていて

歌った後に

「あの戦の時に死んでおけば良かった」

と言うからぼくも泣きたくなった

沖縄戦の激しい艦砲射撃でケガをして生き残った人のことを

「艦砲射撃の食べ残し」

と言うことを知って悲しくなった

おばあちゃんの家族は

戦争が終わっていることも知らず

防空壕に隠れていた

戦車に乗ったアメリカ兵に「デテコイ」と言われたが戦車でひき殺されると思い出て行かなかった手榴弾を壕の中に投げられ

おばあちゃんは左の太ももに大けがをしたうじがわいて何度も皮がはがれるから

アメリカ軍の病院で

けがをしていない右の太ももの皮をはいで

皮ふ移植をして何とか助かった

でも、大きな傷あとが残った

傷のことを誰にも言えず

先生に叱られても

傷が見える体育着に着替えることが出来ず

学生時代は苦しんでいた

5歳のおばあちゃんが防空壕での歌を歌い

「艦砲射撃の食べ残し」と言われても

生きてくれて本当に良かったと思った

おばあちゃんに

生きていてくれて本当にありがとうと伝えると

両手でぼくのほっぺたをさわって

「生き延びたかどうぬちぬちるがたん」

生き延びたから命がなくなったんだね

とおばあちゃんが言った

八十年前の戦争で

おばあちゃんは心と体に大きな傷を負った

その傷は何十年経っても消えない

人の命を奪い苦しめる戦争を二度と起こさないように

おばあちゃんから聞いた戦争の話や伝え続けていく

おばあちゃんが繋いでくれた命を大切に

一生懸命に生きていく

## きゆうしよくだいすき

おきなわけん

### 沖縄県

令和7年6月23日

きょうがつにち おきなわけん こどもたち がっこう やす  
今日6月23日は沖縄県でくらす子供達は学校がお休みです。

問題 おきなわけん がっこう  
沖縄県の学校はどうしてお休みなのでしょう。

- ①運動会の振替休日だから。
- ②むかしの戦争で亡くなった人たちのことを思い出す日だから。
- ③みんなで海に行く「うみの日」だから。

いま ねんまえ にほん せんそう をしてました。3年以上も戦争  
今から84年前、日本は戦争をしていました。3年以上も戦争  
をつづけることになりました。戦争がますますひどくなってきた  
80年前のことです。沖縄県では、町や村でくらす人たちの  
いまいま じゅう ひと がやって来ました。この戦争で、たくさん  
家々にも銃を持った人がやって来ました。この戦争で、たくさん  
の人がなくなりました。

きょうがつにち、「沖縄慰霊の日」です。

いらい ことば はじ め ひと な  
慰霊という言葉は初めて聞く人もいます。亡くな  
った人の霊をなくさめること、亡くなった人を思い出して、大事に

おも ことを いらい まよう おきなわけん がっこう やす  
思うことを「慰霊」といいます。今日は沖縄県の学校はお休み  
です。80年前に亡くなった人たちのことを思い出す日です。

そして、ふたど かな せんそう を起こさないように かんが び  
そして、二度と悲しい戦争を起こさないように考える日です。

きょう おきなわけん た べられてる しょうり  
今日は、沖縄県でよく食べられている料理を作りました。

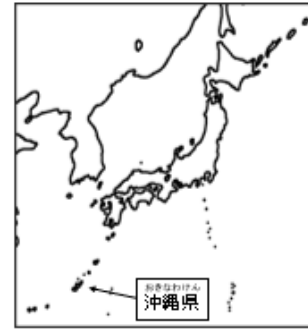
あじ た  
味わって食べてください。(こたえ②)

- ・【ししじゅうい】 豚肉と昆布の混ぜごはん
- ・【マーミナウサチ】 マーミナは、もやし。ウサチはあえもの。

もやしをつか べものこと。

・【とうがんともずくのスープ】沖縄の海で育ったもずくを使いました。

・【さつまいもの素揚げ】戦争をしていて食べものがあまりな



かった時に、くふうしてつく  
ったおやつ。日持ちのするかぼ  
ちやさつまいもを蒸かした  
り、揚げたりしました。素材の  
あじ  
味わいをいかしたおやつです。

## ししじゅうい

(豚肉と昆布の混ぜご飯)

<材料 4人分>

米	……	2合
水	……	適量
塩	……	小さじ1/4
しょうゆ	……	小さじ1

豚肉(8mm角切り)	……	80g
しょうが(すりおろす)	……	1かけ
きざみ昆布	……	8g
酒	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1/2
水	……	50ml

<つくりかた>

- ① 米をとぐ。2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分ほど浸水させる。塩、しょうゆを混ぜて炊く。
- ② きざみ昆布はサッと洗う。水気を切って、1cmの長さに刻む。
- ③ 鍋に調味料、豚肉、しょうがを加えて炒り煮する。
- ④ 昆布、水を加えて煮る。
- ⑤ 炊きあがったごはんにもやしをまぜる。

## マーミナウサチ (もやしのあえもの)

<材料 4人分>

もやし	……	200g	【甘酢】	
塩	……	ひとつまみ	さとう	…… 大さじ2
きゅうり	……	1本	酢	…… 大さじ1強
塩	……	ひとつまみ	しょうゆ	…… 大さじ1/2
油揚げ	……	1枚		
さとう	……	小さじ1		
しょうゆ	……	小さじ1		
水	……	大さじ2		

<つくりかた>

- ① もやしをゆでる。塩をふって混ぜる。きゅうりはせん切りにして、塩をふる。
- ② 油揚げは短冊切りにして、調味料で炒り煮する。冷ましておく。
- ③ 水気をしぼった野菜と油揚げを甘酢で和える。

## とうがんともずくのスープ

鶏ガラとかつお節でだしをとりました。

- ① スープにとうがん、にんじん、鶏肉、厚揚げを入れて煮る。
- ② 小松菜ともずくを入れて、塩、しょうゆ、酒で味をととえる。

## さつまいものすあげ

- ① さつまいもを1cmのいちょう切りにする。水にさらして水気をきる。
- ② 油で揚げ、ほんの少し塩と砂糖をまぶす。