

# 食育だより



令和8年度7月  
船橋市立薬田台小学校  
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、中学2年生の亀谷琉奈さんが読み上げた平和の詩「生きたいと願った証」を紹介します。ぜひ、読んでください。

## 平和の詩「生きたいと願った証」(全文) とみぐすく 豊見城市立豊崎中学校2年 亀谷 琉奈さん

あの日の沖縄には  
青い海も  
優しい風もなかった  
空は黒く  
地面は揺れ  
人々の叫び声が絶えなかった  
爆撃の音が  
心まで壊していく  
まだ若かった曾祖母は  
小さな体で必死に走った  
血だらけの道を  
倒れた人たちの横を  
もう動かない人たちの横を  
もう動かない人を見ながら  
涙を流す暇もなく  
ただ生きるために  
そして  
愛する夫の命を案じながら  
「お願い 生きていて」  
その想いだけを胸に  
足がもつれても  
呼吸が苦しくて  
転びそうになっても  
前へ前へと走った  
しかし  
その願いは  
もう二度と届かなかった  
その時のことを話す曾祖母の声は  
今でもとても優しい  
でも 私は知っている  
その優しい声の奥に  
今も消えない悲しみがあることを  
細い足  
しわしわの手

小さな背中  
長い年月を生きてきたその姿を見るたび  
私は戦争の重さを感じる  
そして  
曾祖母の右足には  
今も傷が残っている  
それは  
戦時中 自分で引っ掻いた傷  
灰色の空の下  
爆撃の音が鳴り響く  
恐怖と不安でいっぱいになり  
右手と握った石で  
自分の右足を何度も何度も引っ掻く  
気づけば手も足も血だらけだった  
私が真実を知った時  
胸が締めつけられた  
どれほど怖かっただろう  
どれほど苦しかっただろう  
生きたい  
死にたくない  
その想いだけで  
曾祖母は必死に生き延びた  
戦争は人を傷つける  
体だけじゃない  
心まで壊してしまう  
家族と笑う時間  
友達と過ごす日々  
「また明日ね」と言える幸せ  
そんな当たり前を  
全て奪ってしまう  
でもそれは  
当たり前なんかじゃない  
血と涙の中を生き抜いた人たちが  
命を繋いでくれたから

今の私たちがいる  
もし曾祖母が  
あの日 走っていなかったら  
もし  
あの日 命を落としていたら  
私はここにいなかった  
曾祖母の右足の傷は  
ただの傷じゃない  
「生きたい」と強く願った証  
「戦争は二度としてはいけない」  
という叫び  
私はその想いを  
これから先も伝えていく  
もう誰にも  
血だらけの道を  
走ってほしくないから  
もう誰にも  
愛する人の命が奪われることに  
怯えてほしくないから  
もう二度と  
沖縄の空を戦争で  
染めてはいけなから  
平和は当たり前じゃない  
たくさんの人の涙と苦しみと  
「生きたい」という願いの上にある  
だから私は忘れない  
沖縄戦で苦しんだ人たちを  
愛する人を守ろうとした想いを  
泣きながら生き抜いた人たちを  
そして  
曾祖母の右足の傷を  
「生きたい」と願った証の傷を  
平和な未来へと繋いでいくために

## きゅうしよくだいすき

令和8年6月23日

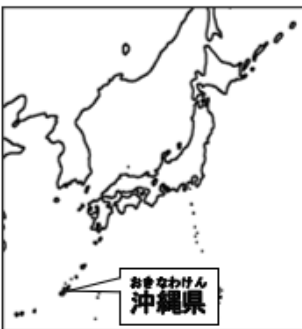
### おきなわけん 沖縄県

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。

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

- うんどうかい ふりかえきゅうじつ  
①運動会の振替休日だから
- せんそう な ひと おも だ ひ  
②おかの戦争で亡くなった人たちの思い出の日だから
- うみ い うみ ひ  
③みんなで海に行く「海の日」だから

いま ねんま にはん せんそう ねんいじよう せんそう  
今から85年前、日本は戦争をしていました。3年以上も戦争を  
つづ せんそう  
続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81



ねんま せんそう おきなわけん  
年前のことです。沖縄県では、  
まち ぶら ひと いえい  
町や村にくらす人たちの家々  
にも、銃をもった人がやってき  
ました。この戦争でたくさんの  
ひと な  
人が亡くなりました。

きょう がつ にち おきなわけん ひ いれい ことば はじ  
今日、6月23日は、「沖縄慰霊の日」です。慰霊という言葉は初  
めて聞く人もいるかもしれませんが。亡くなった人の霊をなぐさめ  
ること、亡くなった人を思い出して、大事に思うことを「慰霊」と  
いいます。今日は沖縄県の学校はお休みです。81年前に亡く  
なった人たちのことを思い出す日です。

ふたど かな せんそう お かんが ひ  
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 ひと した りようり つく  
今日は、沖縄県の人たちに親しまれている料理を作りました。

あじわって食べてください。(こたえ②)

【ししじゅうしい】…豚肉と昆布の混ぜご飯

【マーミナウサチ】…マーミナはもやし。ウサチはあえもの。  
もやしをつかったあえもののこと。

【もずくスープ】…沖縄県の海で育ったもずくを使っていま  
す。もずくは、沖縄県の人たちがよく食べる食材のひとつ。

【さつまいもの素揚げ】…戦争をしていて食べものがあま  
りなかったときに、くふうして作ったおやつ。日持ちのするかぼち  
ややさつまいもを蒸かしたり、揚げたりしました。素材のあじわい  
を生かしたおやつです。

## ししじゅうしい

(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を具をまぜる。

## 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。

## もずくスープ 鶏ガラとかつお節でだしをとりました。

- ① スープにだいこん、にんじん、鶏肉を入れて煮る。
- ② 豆腐、小松菜、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 油で揚げて、ほんの少し塩と砂糖をまぶす。