

特別読み切り

食育 Essay 60

食から元気なからだと豊かな心を

私たちに「四季」を教えてくれる
木々の季節の移り変わりや
旬の食材やお料理



梅 雨の季節となり、雨降りが人間にとって
はちょっとユウツな時期ではありますが、緑一色、美しい時を迎えた八戸。
大きな大きな木々が木陰をつくり、子どもたちの外遊びが盛んな園は緑に包まれて、子どもたちの姿はまるで木々の周りを飛びかう妖精たちのようです。「なんて素敵な光景！」と園庭に見とれていたちょうどその時に、造園屋さんご夫妻がおいでになりました。

「木ってすごいですよね～。二酸化炭素を吸ってくれて、酸素をつくってくれるんですから。葉っぱは落ちるし、木はどんどん大きくなってしまおうけれど、木は大切な存在ですよ。」と話しかけると、「それだけじゃないですよ。木は人間に四季を伝えてくれますからね。そこが大事なんですよ！葉が芽をだしてきた、葉が一気に大きく

なった、色が変わったと、人間に四季を教え時を感じさせてくれます。」と造園屋のご主人。

「へえ～さすが！素敵なお話しですね。」と感心しきりのジュンコ先生。そこに造園屋さんの奥様が「ジュンコ先生～素敵なお話ですけど、夜聞くと説教になっちゃって～」と大笑い。子どもたちを前にする大人たちは、こんなことを元気に語ることができる大人でありたいと思った素敵なひと時。

私 たちに四季を教えてくれる木々たち。
日本に生まれてよかったなあ～と思う時はやはりこの「四季がある」ことを感じる時。

ジュンコ先生の場合、そこに食べ物の存在は絶大です。う～ん、大好きなたらの芽、ふき、わらびと山菜の春が過ぎ、ここからは何をおいてもホヤの季節となる今は、前のめりになってお魚屋さんへ買い物に出かけます。ホヤパワーは心も整える一品でもあり、今日はそのまま食べようか、それともフライにしようかと迷うほど楽しい台所。

その横では、88歳の母が大きな鍋でとうもろこしを茹でている姿が。「危ないからやめて！」と言っているのですが、お隣さんからいただいた今年初の好物のとうもろこしを食べるのが待ち遠しく、一人で茹で始めた母。これからの季節はふだんは台所に立たない母も、積極的になる夏。

枝 豆、糠塚きゅうり、スイカ、ぶどう、桃、イチジク、果物・野菜もおいしい季節です。卵やお肉と一緒にどんなお料理に変身するのか、ここからはウエルのお店にお任せです。暑い夏、美味しい夏を、ウエルと共に楽しもう！

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

