

平成27年 No.159

1 月号

「お〜い」編集委員会

品川区西大井 4-1-8
大井第三地域センター内

☎ 3773-2000



謹賀新年

「七草粥」で健康的な一年を
 ～ 伝統的な1月の食のしきたり 日本では1年の最初の行事としてお正月のお祝いがあります。
 鏡餅・雑煮・おせち料理、そして正月七日の七草粥、鏡開き、十五日の小正月とその年の初めに1年の幸せをもたらすために大切に守り続けているものです。 ～

◆七草粥の起源 その中で七草粥をなぜ正月七日に食べるのか？ご存知でしょうか？

ももとは中国で毎年、官吏昇進を一月七日に決めることから、その日の朝、薬草である若菜（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を食べて立身出世を願いました。日本では平安時代に宮廷の儀式として始まり、江戸時代には「五節供」の一つに「七草の節供」が定められました。この七草粥を食べることで、無病息災を祈願するのが七草です。

◆ビタミン補給源としては優れたものの食材です！

右図の「栄養・効能」をご覧ください。お正月のご馳走で疲れた胃腸を休ませ、冬に不足しがちな青葉を補う効果もあります。また、胃を休めるだけでなく、風邪の症状緩和にもよいようなので、お正月に風邪をひいてしまった人にはさらによさそうです。塩味で、しかも草の青臭いにおいがするといって子どもたちにはあまりウケないこともあるのですが、そんなときは、中華スープなどで味付けをするか、洋風コンソメやチーズ味などにすると、お鍋のあとの雑炊やリゾット感覚で美味しく食べてくれます。あまり食べてこなかった人も、今年はぜひ七草粥を食べて健康な一年をお過ごしください。

昔の名前	現在の名前	栄養・効能	
芹 (せり)	芹 (せり)	ビタミンB、Cが豊富 健胃・利尿作用・解熱・ 去痰・肝臓回復	
薺 (なずな)	薺 (べんべん草)	良質のたんぱく質が豊富 健胃・利尿作用・解熱・ 肝臓回復	
御形 (ごぎょう)	母子草 (ははこぎさ)	咳を止める作用	
繁縷 (はこべら)	繁縷 (はこべ)	たんぱく質、ミネラルが豊富 利尿作用	
仏の座 (ほとけのざ)	小鬼田平子 (こおにたひらこ)	歯の痛みをやわらげる 健胃・解熱	
菰 (すずな)	蕪 (かぶ)	ジアスターゼの成分が消化促進 健胃・精神的安定	
蘿蔔 (すずしろ)	大根 (だいこん)	葉にはビタミンA 根にはビタミンCが豊富 健胃・咳止め	

(楽食隊 青木利幸 記)

わが町歴史探検のお知らせ！

2月15日(日)実施します。大井第三地区の歴史をクイズで楽しく学ぼう！
 景品もありますので是非ご参加ください。詳細は1月上旬掲示予定のポスター
 をご覧ください。(主催：青少年対策大井第三地区委員会)



大井第一小

学習発表会頑張りました！

「はじまるよ、はじまるよ、学習発表会がはじまるよ～」1年生全員の元気な「始めの言葉」本年度の学習発表会の幕開けです。11月14・15日の二日間、大井第一小学校の体育館は、子どもたちの様々な発想や創意工夫あふれるパフォーマンスで、大きな感動に包まれました。

各学年の演目は、お菓子を探す冒険劇「おかしすきなかいぞくのおかしなおかしなおかしなたび」(1年)、海の魚のオペレッタ「スイミー」(2年)、子どもたちが教科書の物語の続きを想像して作った劇「きつつきの商売」(3年)、宝物について考える劇「本当の宝とは」(4年)、物語を歌とその場の演技で届けた音楽劇「十五少年漂流記」(5年)、本当の幸せとはなにかを考える創作劇「エルマーノ」(6年)でした。

低学年の演技はとても可愛らしく、中学年は演技だけではなく脚本や小道具・衣装作りなどにも参加し、高学年は脚本はもちろん、演出・美術・照明・音響のパートに分かれ自分たちの舞台を作り上げました。



3年生 きつつきの商売



5年生 十五少年漂流記

子どもたちは日常の学習を活かしながら、毎日練習を積み重ねてこの日を迎えました。来場者からの喝采に、みんな大満足の表情でした。

(矢島・浜島 記)

伊藤小

学芸会頑張りました！

11月21・22日、学芸会が開催されました。伊藤小の学芸会は伊藤保育園、伊藤幼稚園と合同で2年に一度行われます。会場となった伊藤小体育館は、保護者や地域の皆さまにお集まりいただき大変な熱気となりました。

大勢の観客の視線やスポットライトの中、子どもたちは緊張を吹き飛ばさんばかりの大きな声と真剣な演技で役になりきっていました。合唱、ダンス、圧巻の独唱、趣向をこらした演出や舞台セットなど、学芸会に込める思いが伝わってくる演目ばかりで、これまで練習したことを思い切ってぶつける姿が感動的でした。

また6年生は、他学年の照明や舞台セットの転換などを担当し、後輩達の劇の成功を脇で見守ります。そして裏方に徹した後、大舞台に挑みました。最高学年らしい堂々とした演技と歌で今年の学芸会を締めくくり、大盛況のなか閉幕しました。

(伊藤小学校PTA 坂下千春 記)



伊藤幼稚園の園児たち



1年生



6年生