

# 食育通信 3号

2015. 8. 28 輪島中学校

## 2年生 箸作り

7月13日に2年2組と2年3組、14日に2年1組、16日に2年4組が、輪島工房長屋さんに来ていただいて、輪島塗り沈金マイ箸作りを行いました。和食には必ず必要なお箸です。箸の歴史を聞きました。縄文時代には手で食べていたのが、奈良時代になりお碗が発達したことで箸が使われました。

和食をおいしく食べるためには箸を上手に使うことが必要です。輪島の中学生として、自分だけの毎日使うマイ箸のデザインを考えて、箸にノミで沈金を施しました。幅の狭い箸はとても難しかったのですが、全員完成しました。その後、箸の持ち方や動かし方など箸マナーも確認しました。



栄養教諭から「箸の歴史」を聞いています。



できあがった「輪島塗沈金マイ箸」です。

## 1年生 精進料理

道徳の時間に、食べ物自体や食事作りに携わった人々、道具などへの感謝の心について考えてみました。そして自分の生活を見つめ直し、望ましい生活習慣などを話し合いました。その後、13日に1組、2組、14日に3組4組が門前の総持寺へ行って、お坊さんから座禅や精進料理についてのお話を聞きました。



座禅体験をしています。

みんなで精進料理を試食。



曹洞宗の開祖の道元禪師は、「<sup>てんぞ</sup>典座教訓」という本を書きました。そして食事の世話をする典座と呼ばれるお坊さんを大変重視していました。生活のすべてが仏道の修行で、その中でも**食事は健康な体と心を育てて悟りを開くために重要**と考えていました。

総持寺などの曹洞宗のお寺では、食事をする前に「<sup>ごかん げ</sup>五観の謁」というお経を読みます。

ひとつには功の多少を計り、彼の来処を量る

「 (この食事ができるまでに携わった多くの方々の苦労や食材の尊さに感謝しよう)

五 二つには己が徳行の全欠をはかって供に应ず

(自分がこの食事を食べるにふさわしいだけの行いをしたかどうか反省しよう)

観 三つには心を防ぎ過貧等を離るるを宗とす

(食事に対して不平を言わず、正しい心と行いをもっていただきます)

の 四つには正に良薬をこととするは、形枯を療ぜんが為なり

(空腹を満たすためではなく、心身を養う薬としていただきます)

謁 五つには道業を成ぜんが為に、応に此の食を受くべし

(修行して人間を完成させるために、この食事をいただきます)

\* 普段は楽しく食べる食事ですが、時には心静かに【食べる事の意味】を考えてみませんか。

心を込めて「いただきます」、しゃべらないで、かみしめて残さずに食べ「ごちそうさま」を言います。

\* 2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に認定されました。一汁三菜を基本とする和食です。

お寺でお客様をもてなすための食事の精進料理が基礎となり、和食の形態が発達しました。

### 「生徒の感想」

(U・A) 食事作りもほかのこともすべて、とても大切な修行だとわかりました。食事の前には、お経をとなくて感謝して食べるので、偉いなと思います。精進料理には肉だけでなく魚も出ないので、びっくりしました。その代わり大豆や野菜がでるので健康で体にいいと思います。食事はしっかりと正座してダラダラせずに食べるなどのいろいろな決まりがわかりました。これからは感謝して食べようと思います。

(K・M) 食事のありがたさを理解していたから修行だといって、ちゃんとしていたんだとわかった。こんな大事なことを意識しながら食べることはあまりなかったなあと思った。今度の総持寺に行くのはとても良いなあと思う。

(S・H) 昔の人の考え方はすごいなあと思った。今はそういうありがたみなどの考え方が薄れているから私も忘れがちになっていた。だから、これからはちゃんと思い出して、ありがたみを感じながら、ご飯を食べたい。

(K・M) これからは食事をする時には感謝して食べます。食事を食べることに、ふさわしい行いができるようになりたいと思った。

(K・N) 私はいつも食事のあいさつをする時、家では小さい声でボソボソと言うだけだ。しかし五観の謁を読むと間違っていることが1つもなく自分を見つめさせる文が書いてあった。「自分がこの食事を食べるにふさわしいだけの行いをしたか反省しよう」とか「食事に対して不平を言わず」とか。私は「ご飯多い」とか言うこともあるのでドキッとしました。これからの食事、今からの給食からも感謝していただこうと思った。