

黒埼南ふれあい協議会ニュース

第5号

ふれあいかわら版

「朝ごはん」で
カラダと脳を目覚めさせ!!

新潟市は、平成19年度から子どもの基本的生活習慣の形成や家庭教育の啓発を図るため、学校や地域と連携して「早寝早起き朝ごはん推進事業」に取り組んでおります。この推進事業に黒埼南小学校が「早寝早起き朝ごはん推進事業モデル校」に指定され、黒埼南ふれあい協議会教育文化部（部長阿部和昌）でも地域の子どもたちに「早寝早起き朝ごはん」を広げる活動を、新潟市生涯学習センターと協働で推進しております。

去る、10月19日は“食育の日”黒埼南小学校を会場に2年目のモデル事業である、「みなみっ子の秋、No.2、笹団子、作っておいしくたべちゃお」を催しました。

モデル事業は3か年計画で、初年度の昨年は、朝ごはんをしっかりと食べてもりもりと元気を出そうと、新潟市生涯学習センターと黒埼南小PTAとの共同作業で食育の大切さを啓蒙してきました。

今年度は、食の大切さ考えようと、楽しい食事づくりを通じて、子ども達には“笑って”“遊んで”“早寝早起き”そして、“よく食べ”“よく動き”“よく眠る”をモットーにして、規則正しい習慣を呼び掛けました。

さらに今年度は、昔の日本食の良さを再発見し、良い食文化を子ども達に伝授しようと親子の笹団子づくりを計画し、ふれあい協議会もこの計画を支援し協力してまいりました。

当日は、地域のおばあちゃん達が笹団子づくりの先生となり、地域の大人と子どもたちが一緒になって笹団子づくりを楽しみ、“食”の大切さを学びました。

笹団子の材料であるヨモギ団子は、今春、板井の中の口川の土手で、地域の子ども達55人が頑張って摘み、ゆでて冷凍保存したものを使用して作りました。子ども達は専らヨモギ団子をこねるのが仕事といった様子です。

笹の葉にヨモギ団子を平らにした皮を乗せて、具である餡ときんぴらを入れて、笹の葉を束ねてスゲ（イグサ）の紐でしばるとまさに笹団子。若いお母さん達は少しずつ要領よく覚えて行きます。蒸して出来上がりとなります。

この地域では、笹団子を知らない人はいないほど身近な郷土料理（お菓子）ですが、笹団子をつくる人たちはごく一部の人々に限定



されつつあります。是非とも笹団子の食文化は伝承したいものです。

一方当日は、PTAによる親子レクリエーションが催されて新潟大学篠田邦彦教授が正しい生活習慣、生活リズムによる脳活性の分かりやすいお話をされて親子ともどもご納得のご様子でした。

篠田教授のお話の後は親子でさまざまなレクリエーションを楽しみ、お腹が空いたところで、朝から準備してきた笹団子をみんなで美味しくいただき、食育の日という有意義な一日を過ごしました。

なお、来年が集大成の年となります。地域の皆様の一層のご協力をお願いいたします。



せっかくの序ですので、笹団子について多少のお復習いをして見たいと思います。

<外観>

餡の入ったヨモギ団子を数枚の笹の葉でくるみ、スゲ（イグサ）の紐で両端を搾り中央で結んで蒸した和菓子です。

<食べ方>

スゲ（イグサ）の紐を解き、バナナのように上半分だけ剥いた状態で下部を持ちながらかぶりつくように食べるのが一般的です。

<種類>

団子のなかに餡を入れた笹団子は「女団子」と呼び、きんぴらを入れた笹団子を「男団子」と呼んでおります。

<由来>

笹には殺菌効果があり、携行保存食として戦国時代に生まれたとされております。また、上杉謙信や上杉謙信の家臣が考案したという俗説もありますが、米、小豆、ヨモギ、笹、スゲ（イグサ）など手近にある材料からしていつからか庶民が考え出したというのが現実的のようであります。

<商品化>

自家消費用としてかつては多くの家庭でつくられていましたが、近年は商品化されて笹団子の生産量は、出荷額で50億円以上と言われております。また、製造販売のお店は新潟県内で300軒内外と言われております。

健康づくりは運動から

去る10月26日に、黒崎南ふれあい協議会健康福祉部会（部長阿部敬一）が、「最近歩く機会が減少した現代社会の中で、ウォーキングにより運動不足を補い健康増進に寄与する。」をテーマに掲げて板井、木場、黒鳥、北場地区の住民に呼び掛けてウォーキングを実施しました。

参加者は、当日午前9時45分までに黒鳥公民館に集合し、主催者の挨拶に続いて、午前10時に黒鳥地内水辺公園（緒立橋～新田橋、往復4km）に向けて三々五々と出発いたしました。

黒鳥保育園の手前を右折して横江排水路側道の水辺公園を緒立橋に向かって散策、緒立橋を折り返して、今度は黒鳥保育園前を通過して新田橋に向かって折り返すというコースをたどりました。

ウォーキングは気軽に誰でもできるスポーツです。ただ「歩く」だけでなく、風景を眺めながら、会話を弾ませながら、カラダと心を癒し、そして、黒鳥地区の変貌ぶりを発見。しかも、他地区の人々との交流も果たすなど、楽しい時間を過ごしました。

