



校長室だより

第 1 8 号
(通算第 7 1 号)
令和 4 年 7 月 6 日 (水)
大崎市立沼部小学校
校長 吉田 浩之

納豆の日

7月5日(火)に校内テレビ放送で朝会を行いました。朝会で話した内容です。

突然ですが、クイズです。7月10日は何の日か分かりますか？

正解は、納豆の日です。七は「な」十は「とお(う)」と読むことの語呂合わせ、で納豆の日となっています。この『納豆の日』はというのは、今から30年前に制定されたそうですよ。もうすぐ納豆の日なので、今日は納豆についてのお話です。

皆さんは、納豆は好きですか？校長先生は大好きです。今朝も食べてきましたよ。

納豆は何から作られるでしょう？さすが6年生、大豆から作られますね。大豆は「畑の肉」といって、タンパク質、脂肪、ビタミンなどの栄養がたくさん含まれている総合栄養剤とも言われています。しかし、大豆は硬いので、そのまま食べたのでは消化しにくいいため、煮豆にしたり粉にしたりして食べるのです。

さて、納豆の話ですが、納豆は今から2,300年以上も前の縄文時代から作られ食べられていたと言われています。おそらく、豆を煮た後の食べ残したものを土器などに入れてそのままにしておいたものに、たまたま納豆菌がとりついたのでしょう。食べ残した容器の煮豆を見ると、透明なきれいな糸を引いて、ねばねばするものを見たのだと思います。縄文人はその豆を恐る恐る口に運んだところ、ヌルヌルするけれども、甘い香りが口の中一杯に広がることに驚くとともに、喜びを覚えたのでしょう。その時からどのようにすると納豆ができるかを研究して作り方を覚え、人に伝えて今日まで食生活の中に取り入れてきたのだと思います。このことは放牧生活をしている人たちが大昔、偶然に発見したチーズの歴史ともよく似ています。



納豆もチーズも微生物の働きで大豆や牛乳とは違った健康食品に変わっていきます。日本人は微生物や酵素を利用して様々な食品を作り出してきました。大豆を例にしても、味噌、醤油なども酵素を利用して作り出しています。およそ大豆から作られたとは考えられないすばらしい食物です。また、微生物や酵素を利用していませんが、豆腐や湯葉も大豆から作られています。たった一つの素材から何種類もの食品を作り出してきた古代の日本人の知恵には大変驚かされます。今日は納豆についてのお話でした。納豆のように、「粘り強く最後まであきらめないぬまっこ」であってほしいです。

話は変わりますが、来週の13日から5年生が花山合宿に出掛けます。2泊3日の活動で、花山の自然を満喫してきてほしいと思います。ほかの学年の皆さんは、5年生が、けが無く、楽しく活動できることを願って学校で楽しく生活しましょう。

この後、女子ハンドボール、柔道、剣道で優秀な成績を収めた子供たちの表彰も行いました。いろんなところで活躍しているぬまっこです。うれしくなります。

7月7日は七夕でした。みんなの願い事は何でしょう？願いが叶うよう努力すること、大事ですね。【粘り強く】を意識したいものです。