

心ひとつに

弥富市立桜小学校
学校だより
No.14
平成26年10月21日

詩人のような感性に感銘！

中日新聞に桜小学校5年竹組の山田 悠生さんの詩が掲載されていました。「夏と秋」と題された詩は、小学生とは思えない感性・想像力・表現力で創られています。

何度も何度も読み返し、本人の伝えようとしていることに共感してみたいと試みましたが、頭が柔らかくない私には、作者の感性にとうてい及ばないことに気が付きました。それぞれが一度読み味わってみてください。



緑もいつの間にか消え
私を包む秋風に変わり
つらぬくような日ざしも
落ち葉にのってどこかへ
行った
秋は私をおだやかに
夏は私をおどやかに
きつと冬には分からない

詩
夏と秋

弥富市立桜小学校五年
山田 悠生

全校朝礼の話—平成26年10月20日

好き嫌いなく、何でも食べよう！

江戸時代、江戸（今の東京）に働きに来ている人がかかる病気がありました。どんな病気がというと、体がだるくなり、足が思うように動かなくなり、ひどくなると死んでしまうという病気でした。ところが、その病気にかかった人が、江戸から地方に帰ると、治ってしまうという不思議な病気でした。

当時、その病気は、「江戸わずらい」と呼ばれました。明治になって、その病気は、「脚気」という名前に変わりましたが、原因はよく分かりませんでした。

その原因は、食生活にありました。当時の江戸では、武士も町人も、みなさんが食べているような白米、白いご飯を食べていました。しかし、地方ではほとんどの人が、玄米（精製していない茶色いご飯）を食べていたのです。

「白米を食べている人が『江戸わずらい』という病気になって、玄米を食べている人は、その病気にかからない。この原因は何か、分かった人いますか」

むずかしいかな……。白米と玄米の違いは、ビタミンB1という栄養素が含まれているかどうかの違いです。ビタミンB1は、白米にはなく、玄米にはあるのです。このビタミンB1が不足すると、体がだるく、足が動かなくなり、やがて死んでしまう病気にかかるのです。

現在でもこの病気にかかる危険性があります。この病気の予備軍になっている人は、現在でも多くいます。コーラやスナック菓子を必要以上に好んで食べている人は、砂糖が多く体内に吸収されます。ビタミンB1は、この糖質の分解に必要な栄養素です。糖質分解にビタミンB1が使われて体内で不足してしまうと、この病気（脚気）になる危険性が少なからずあるのです。

桜小のみなさんは、どの学年、どの学級も給食の食べ残しがとても少なく、好き嫌いをせずにくさんの種類のおかずを食べていてくれます。これが「江戸わずらい」（脚気）にならない秘訣です。これからも、好き嫌いをせずバランスの良い食事をしましょう。



【江戸わずらい】