



人は食べたものを好きになる『あやぶた食堂』岡室奈美希

食べることは生きること。丈夫な体を作るために、好き嫌いせずなんでもまんべんなく食べることは、と小さい頃に耳にタコができるくらい言われた人は多いでしょう。子育ての通説で、赤ちゃんは知らない食べ物は拒否する、初めての味や食感に出合ったら、まず口から吐き出してしまふ、だから、一度拒否されても何回もメニューに出して、さらにいろいろな種類のもを経験させて、知っているものを増やしていくのがよい、というものがあります。高校生になった今、新しい味に挑戦するには、好奇心が一番です。世の中にはまだまだ自分の知らない料理が存在していて、パッと見ただけでは美味しいかどうか分からない、そんなものがあふれています。そこから本当に口に入れてみるか、初めて見るものだからやめておくか、その分かれ目はとても小さな心の動きです。世の中の美味しいものを少しでも多く知っていると、自分の世界が豊かになります。知らないことにも挑戦する気持ちがあれば、目の前の世界がまるで違ったものになる可能性があります。食べ物のことだけでなく、食わず嫌いをなくすと幸せがもっと増えます。本も、まずはちょっと開いてみて味わってみるのが世界が広がるチャンスです。

ストレス解消法

国語科 岡室奈美希

夏休みが終わりましたね。夏休み前にあれをしよう、これをしようと思っていた計画を100%達成できた人はいるでしょうか。出来た人は相当意志の強い人だと思います。とはいえ、耐久の皆さんは夏休みじゃなくても補習や小テストの勉強や宿題や塾に追われているのでしょ。振り返ってみると私の高校時代も毎日勉強に追われて、夏休みだ祭りだ旅行だというような思い出はありません。その点では特に3年生の皆さんの生活と変わらないかもしれませんね。そんな毎日の中で、私は勉強の合間の息抜きとして読書をしていました。友人に何枚かのメッセージを書いてもらい、参考書に挟んでもらうのです。例えば「ちょっと休憩していいよ、おやつ時間どうぞー」とか「本、10分だけ読んでいいよー」とか。参考書を解いていると不意にそのメッセージカードに出会います。そうしたら休憩。カードに書かれたことをすることが出来るのです。このように勉強勉強勉強…ではなく、ちょっとした息抜きを工夫することがストレス解消のコツだと思います。後は夕飯の準備を手伝ったり、新聞や



ニュースについて親と話したり。とにかく暗記をするとき以外は部屋に籠もってしまわないようにしていました。親もリビングで仕事をしたり本を読んだりしていたので、ちょうど良かったというのがあります。



サムゲタン

さて、今回本を紹介するというここと、何が良いのかなと悩みました。長い小説だと読めないかもしれないし、エッセイだと好き嫌いが分かれるし。そこで「ストレス解消」のために役立つだろう本を紹介することにしました。『あやぶた食堂』(杏耶著)は本当に簡単なレシピ本です。材料も少ない、手順も少ない、調理器具も少ないから片付けも楽。今私が一番楽しんで一つずつ攻略しているものです。実は昨日もこれでサムゲタンを作りました。炊飯器で作るので炊いている間にお風呂に入って洗濯することも出来ます。つまり皆さんは炊いている間に勉強できる、というわけです。そしてちょっと疲れたなって頃に美味しいご飯が待っているのです。おかずだけではなく、レンジで作るプリンや炊飯器で作るシフォンケーキもあります。料理？お菓子？そんなのしないよって人！自分の食べたいものを自分の好きなときに自分の好きな味で食べられるってすごく便利です。ましてこれから一人暮らしをする機会も出てくるはず。出来て損なことはないでしょう？

私の母は家庭科の教師でした。口癖は「食べたものでしか体は作られない。食生活が変われば体は変わる。」忙しい毎日の中で、母は手作りのおやつをいつも用意してくれていました。(後で知ったのですが、それは学校の家庭科クラブで作るお菓子の試作品でした。)そして私が初めてお菓子を作って大失敗した時も、失敗の中から上手くできた部分を見つけだして褒めてくれました。そんな環境のおかげで「食べることを大好き」な私が育ちました。今でも美味しいものを食べないといらいらします。食べると仕事はかどります。嫌なことがあった日は一人でフルコース食べに行っちゃえば幸せな気持ちで眠れます。高いものじゃなくてもいいのです。例えばケーキ一つで気分を変えることが出来ると思っています。だから私の一番のストレス解消法は食に関わることです。食べてばかりいるとどんどん太るので、美味しい食べ物が出てくる本を読み、食べた気分になっています。

皆さんそれぞれストレス解消法はあるでしょう。毎日頑張ってる、あのグループのライブに行くのを楽しみにしている人もいます。休憩中に好きな人となにげない話をするここと息抜きしている人もいます。でも、ストレス解消方法が見つからないという人がいれば、良ければ私の方法を試してみてください。そしてどんな本か見てみたいという人がいたら、ぜひ声をかけてください。お待ちしております。

皆さんそれぞれストレス解消法はあるでしょう。毎日頑張ってる、あのグループのライブに行くのを楽しみにしている人もいます。休憩中に好きな人となにげない話をするここと息抜きしている人もいます。でも、ストレス解消方法が見つからないという人がいれば、良ければ私の方法を試してみてください。そしてどんな本か見てみたいという人がいたら、ぜひ声をかけてください。お待ちしております。