

国府祭

今年も、五月五日のこどもの日（端午の節句）に大磯町の伝統行事の「国府祭」が行われました。私もその国府祭に行きました。やはり、律令時代から行われている歴史の長い伝統行事なので、多くの出店が出店し、大人も子供も色々な人がたくさん来ていました。馬場公園内では、祭ばやしやの音がとてもにぎやかで、六所神社付近の道では、みこしをかついでいる大人のかげ声がかままして、そこに本当に神様がいらっしゃるような感触がしました。

私は、大磯町のこういう活気がある場面は、にぎやかで楽しくなれていいなと思います。でも、東北の大震災の影響もあるのか、去年より出



▲国府祭

店が減っているような感じもして、少しさびしくなりましただけで、東北の大震災のために出店で得た利益を東北の大震災を応援する募金にするといい出店も出ていて、「被災地と大磯は遠くて、すぐに助けにはいけないから、自分達でできる限りのことをして、東北の人たちを応援しよう。」という温かい気持ちがあるからできることなので、その屋台の人達に感心しました。

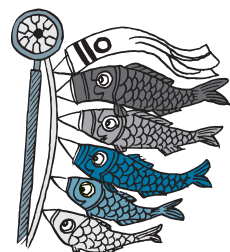
国府祭の伝統行事を受けついで守っていくことはたくさんの方の人の努力が必要です。東北大震災を乗り越えていくのも、同じ様にたくさんの方の努力や助け合う心やいたわる心、思いやる心が必要だと思います。

（岸本明奈）

こいのぼりの由来

皆さんは、こいのぼりの由来を知っていますか？ こいのぼりは、五月五日のこどもの日（端午の節句）に飾られます。

まず、端午の節句について説明します。端午の節句は、奈良時代から行われている古い行事です。端午というの五月の初めの午（うま）の日という意味で、それがいつの



まにか五月五日に固まてしまいたまし

た。奈良・平安時代の日は、災いをさけるための行事が行われる重要な日でした。

鎌倉時代には、この日を大切にするようになり、江戸時代には、幕府の重要な式日となりました。そして、江戸時代中期になると、しよ民の間から町民のアイディアでこいのぼりが生まれました。ここでこいのぼりが誕生したそうです。

ですが、この頃のこいのぼりは、私たちが知っている鯉の形ではなく、和紙に鯉の絵を描いただけのものだったそうです。今の様に雨などにぬれても色落ちしないこいのぼりは、昭和三十年代の半ばに誕生し現在に受けつがれているそうです。

私は、一番初めに作られたこいのぼりは和紙に鯉の絵をかいただけのものだったことを知って、とてもおどろきました。これからも、空を自由に泳ぐたくさんのこいのぼりが、次の世代に受けつがれていって、もっと歴史の長いものになるといいなと思います。

◎問い合わせ

政策課 ☎内線207

（岸本明奈）

こんにちはは栄養士です

ご飯食を見直そう

長年の間、日本人の主食として食べられていたご飯。食育が推進されている今、「ご飯食」を基本とする日本の伝統的な食事（和食）が注目されています。

一番多く含まれている栄養素は、体のエネルギー源となる「炭水化物」です。その他にも、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。

ご飯の栄養

ご飯の炭水化物に含まれるレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）というでんぷんは、非常に消化されにくいいため、食物繊維と同じように腸内環境を整える働きをします。ご飯をしっかりと食べることは便秘予防にもなるといわれています。

また、他の主食に比べて、脂質が少なく、塩分を含まないという特徴があります。

伝統的な食事

日本の伝統的な食事の基本は、主食に汁物、主菜、副菜2品の組み合わせで、一汁三菜といわれています。

まず、主食としてのご飯からは必要なエネルギーをとり、汁物からは水分、主菜としての肉や魚・大豆製品からは、たんぱく質や脂質をとることができま

す。そして、野菜中心の副菜からはビタミンなどの栄養素をとることが出来ます。ご飯とおかずを交互に食べることで、満腹感が得られやすく、おかずの食べ過ぎによる脂質や塩分のとりすぎを防ぎます。

ご飯食のよさを改めて見直し、自分自身の食生活を振り返ってみませんか。

お米の魅力再発見

毎年6月は食育月間です。この食育月間に合わせて、6月10日（金）に食育講演会を開催します。お米の魅力や米粉の話についてみませんか。

また、食料自給率や地産地消についても一緒に考えましょう。詳しくはお問合せください。



◎問い合わせ

工藤 ☎内線310

スポーツ健康課