

シラチャ校だより

泰日協会学校
シラチャ校

2017. 12. 22



習慣を考える

泰日協会学校シラチャ校 校長 久光靖男

師走に入りクリスマスのメロディが流れるようになったと思ったら、急に気温がさがり長袖の服を用意した方も多いいことと思います。2学期の終業式を迎え、今日は気温も相まってかそれぞれが引き締まった表情をしていました。季節の変化を感じる事が少ないシラチャでも、乾季のさらっとした風は心も楽しくしてくれるように感じます。

さて今日の終業式では冬休みを前に毎日の習慣についての話をしました。

「2学期の通信票を全て読ませてもらいました。シラチャ祭、運動会などの行事を通して活躍し成長した人、学習面で毎日宿題を忘れず取り組んだり、漢字や計算について速く正確にできるまで取り組んだりするようになった人、生活面で自分から進んで係や委員会の仕事に取り組めた人、友達に優しくできた人などそれぞれの良さがたくさん書かれていました。みなさんよく頑張りましたね。

自分ではがんばったのだけどできなかった人もいます。人は楽な方に流される習性がありますから、自分を責める必要はありません。でもどうしたらできるようになるかは知っておいてほしいと思います。それは「できればやりたくないなあと思うものほど習慣にしてしまう」ということです。早起きや読書など、時間を決めて毎日決まった時間に取り組み始めるとそんなに辛くなくなります。

「はじめは人が習慣を作り、それから習慣が人を作る」と言われますが、「努力する習慣をつければ、努力しなくとも努力できる」ようになるのです。それは自分の中にある怠け癖や誘惑との戦いでもあります。「少しくらいいいか」という気持ちに負けず、繰り返すことはみなさんの未来にきっと役に立つと先生は信じています。シラチャ校の冬休みは16日間、是非チャレンジしてほしいと思います。」

ご家庭でも話題にしていただければ幸いです。

(お知らせ) セキュリティ強化のための工事について

12月に入り3つのセキュリティ強化のための工事を行っています。一つ目はバスゲートに沿ったフェンスを高くする工事です。バスゲートにはシャッターを設置することになっています。二つ目は一階の窓す



べてに飛散防止フィルムを貼る工事、三つ目は一階の窓からの進入を防ぐためのフェンスを設置する工事です。外務省からの要請もあり、工事の内容は違いますが各日本人学校で行われているものです。工事は児童生徒の学習に支障のない時間帯で行われていますのでご安心ください。



バナナの利用

皆さん「バナナ」といえば、皆さんはバナナのどの部分を思い出されますか。いつも食べている「バナナの果実」を思い出す人が多いと思います。「バナナの葉」「バナナの花」「バナナの茎」等を思い出す人はほとんどいないでしょう。

バナナの全ての部分、日常生活に利用できるということを皆さんは知っていますか。タイ人にとって、バナナは実を食べ物としているだけではなく、他の部分を色々な用途に利用することも出来る優れた植物です。学校の体育館側に植えているバナナの木をイメージしてください。皆さんにバナナの木各部分を紹介したいと思います。

「バナナの茎」

この部分は木のように見えますが、実は柔らかい葉が重なり合っています。この部分を切り刻んで料理「バナナの茎のカレー」が作られます。また、動物のえさとすることも多いです。



さらには一枚ずつ取って乾燥させたらひもを作ることも出来ます。

「バナナの葉」

バナナの葉はタイ語で【バイトーン】と呼ばれます。バナナの葉を使って、食料の入れ物とする



お店がよくあります。このほかはクラトンの材料とすることもタイでは普通です。皆さんはロークラトンのお祭り前に、【バイトーン】でクラトンを作りましたね。また、バナナの葉に包まれるタイのお菓子も何種類かあります。



バナナの葉っぱの中心にある葉の茎からは「バナナの葉の茎で作った馬:マーガングルアイ」というタイの伝統的な子供のおもちゃを簡単に作ることができます。



「バナナの花」



バナナの花はバナナのふさの先端にあって、赤皮に囲まれています。これを食用とするのは一般的です。カレーやトムヤム、てんぷらなどの材料に利用されています。皆さんはパッタイを食べたことあると思いますが、そのときはバナナの花と一緒に食べましたか。一緒に食べるともっと美味しくなります。バナナの花は食用とする以外に薬用も使えるそうです。胃散や口内炎薬としても利用されています。

「バナナの果実」

バナナの果実はそのまま食べると美味しいですが、これを焼きバナナ（グルアイ・ピン）や揚げバナナ（グルアイ・トード）としている屋台店も多いです。



また、砂糖と煮つめてタイのお菓子（グルアイ・チュアーム）やデザート（グルアイ・ボッチー）等を作ることも出来ます。



乾燥させたバナナのドライバナナの販売もたくさんあります。スーパーではよく見かけます。

ー冬至とはいつ何をする日？ー

今年の「冬至（とうじ）」は、12月22日です。

冬至とは、一年の中で一番日照時間が短くなる日をさします。

翌日から日照時間が長くなっていく冬至の日は「一陽来復（いちようらいふく）」という特別な日として、古来より太陽が生まれ変わる日とされてきました。世界が生まれ変わる区切りの日として、再び力を取り戻した太陽にあやかって、色々な「願掛け」をすることも多かったようです。その願掛けの代表的なのが、“ゆず湯に入り、カボチャを食べて風邪をひかないことを願う”というものです。

ゆずには血の巡りをよくしたり、肌の乾燥を防いだりする効果があります。また、温かいお湯と柚子の香りによるリラックス効果もあるそうです。

また、冬至には「ん」がつく物を食べると運がよくなると言われていています。カボチャ（＝なんきん）には「ん」が2つもつくので、縁起の良い食べ物とされているのです。また、カボチャにはカロテンやビタミン類が豊富に含まれ、緑黄色野菜の少ない冬に風邪を予防するための抵抗力をつける効果もあります。

ゆずやカボチャの効果は近年の研究で分かってきたことですが、日本の文化として古くから冬至で行われてきたことにはきちんと根拠のある体に良いことが多く隠れていました。日本から遠く離れたタイで生活をしている今、タイの文化はもちろんですが日本の文化も大切に生活をしていきたいと改めて感じました。（文責：山本麻未）



祖母と菓子

一緒に住んでいた祖母は無類の甘党で、私は幼少期よりその影響を存分に受けて育ちました。学校から帰ると、祖母に手招きをされ居間に…茶棚の奥からこっそり菓子を出してきて、一緒におやつを食べた思い出は数知れず…。私はそんな祖母との時間が好きでした。

元来和菓子は季節を楽しめるものですが、私の育った石川県には行事に応じた郷土菓子もいくつかあります。お正月にも季節のお菓子があり、年末に祖母と母がせわしなくおせち料理をこしらえている間に、父と一緒に雪の中お正月の郷土菓子である「福梅（ふくうめ）」と「辻占（つじうら）」を買い求めに行った思い出は、今もなお鮮明に脳裏に残っています。これらの菓子は、和菓子屋だけではなく、県内のどのスーパーにも並びます。和菓子なのでできるかぎり直近に用意をとというのが祖母の言いつけでした。

我が家では、お正月にはこたつの上に決まって、お節料理、お雑煮、お屠蘇、そしてこれら二種類の菓子「福梅」「辻占」がありました。「福梅」は、石川県を治めた前田家の家紋「梅」をかたどった最中です。福を招き入れるという菓子で紅白があります。一方「辻占」は、小さな求肥に丸まった和紙が入っているという菓子です。和紙には「待ち人来る」「福が舞い込む」「願いが叶う」などのメッセージが書かれており、いくつかを組み合わせて新年を占っていました。

季節の折々にふと、その時にしか味わえない郷土菓子を思い出し、故郷を懐かしく思うことがあります。そんな時には決まって、歯を食いしばって気張らなければと心を強くもつことができます。故郷に支えられて今の私がいるのでしょうか。みなさんの故郷の思い出は、どのようなものでしょうか。（文責：石野有希）

