

わたしはまえににねんかんほどフランスにすんでいたことがあります。さいしょにとうちやくしたとき、くこうからでたしゅんかん、あまりにもくうきのにおいがちがっていてびっくりしました。にほんではあまりかんじないこうばしいぱんのにおいが、まちなかのいたるところからただよってきて、まるでおかしのくににまよいこんだようでした。さいしょのいっしゅうかんは、ごみのすてかたや、でんしゃののりかた、ちいさなおみせでのちゅうもんのしかたなど、なにからなにまでわからず、まいにちがちいさなどきどきのれんぞくでした。それでも、こえをかけてくれるひとや、えがおでたすけてくれるひとがいて、すこしずつそのくらしになじんでいきました。あるひ、ちかくのぱんやさんで「くろわっさんひとつください」といったつもりが、「くろわっさんじゅういちこください」といってしまい、てんいんさんにににこにこされながら「ほんとうにじゅういっこ？」とききかえされたときは、あせりすぎておもわずにげだしたくなりました。がいこくでのせいかつは、いろいろたいへんなこともあるけれど、あたらしいことをまなんだり、ふしぎなけいけんをしたりするきかいがたくさんあります。にほんではあたりまえだとおもっていたことが、がいこくではぜんぜんあたりまえではないこともあり、そんなはっけんがとてもたのしかったです。いまでは、そのときのけいけんが、わたしのたいせつなたからものになっています。

①どこの国の話ですか？（ ）

②パン屋さんで頼んだものは何ですか？（ ）

あるとし、わたしはドイツにりゅうがくすることになりました。はじめてのひとりたびで、しかもことばもほとんどわからなかったので、しんぱいでむねがいつぱいでした。くこうにとうちゃくしたとき、まわりのひとがなにをいっているのかぜんぜんわからず、まるでえいがのなかにはいりこんだようなきもちになりました。だけど、がっこうのせんせいやがくせいたちがとてもやさしくしてくれて、すこしずつあんしんしてきました。ドイツでは、あさごはんにはぱんと チーズをたべるのがふつうで、にほんのようにごはんのみそしるをたべることはあまりありませんでした。あるひ、いえのちかくのすーぱーで、にほんのらーめんをみつけてうれしくなり、すぐにこうにゅうしました。でも、つくってみるとすこしあじがちがついて、すこしだけさみしいきもちになりました。それでも、がいこくのしょくじになれるにつれて、しらなかったおいしさをたくさんはつけんできるようになりました。たとえば、からいそーせーじや、かんぱんのようにかたいぱんなど、はじめはくせがあるとおもったけれど、いまではなつかしいあじになっています。けいけんというのは、ときにたいへんだけれど、ふりかえればぜんぶたいせつなきおくになりますね。

①どこの国の話ですか？（ ）

②朝ごはんは何を食べることが多いですか？（ ）

わたしがインドにいったときのはなしをします。インドといえば、からいりょうりや、さまざまなにおいのちがいがあることでゆうめいですが、じっさいにいてみると、それいじょうにびっくりすることがおおかったです。まず、くるまやばいくのくるまのりょうがすごくて、くるまどうろはつねにくらくしょんがなりっぱなしでした。さいしょはびくびくしていましたが、みんななれているようすで、しぜんとわたしもなれていきました。そして、たべもの。インドりょうりは、すばいすがふんだんにつかわれていて、くちにいれるたびにあたらしいあじがはじけるようでした。とくに まさら というかれーと、ちゃい というみるくていはまいにちのたのしみになりました。また、インドではたくさんのひとがすれちがいざまにあいさつをしてくれます。「なますて」ということばにはふしぎなぬくもりがあり、すこしずつこころがとけていくのをかんじました。ことばがあまりつうじなくても、にっこりわらうだけでつうじあえるんだなとおもいました。いんどのひびは、においやおと、いろとりどりのふうけいがこころにやきついて、いまでもめをとじるとあのまちのざわめきがよみがえってきます。

①どこの国の話ですか？（ ）

②まずびっくりしたことは何ですか？（ ）

オーストラリアでは、あおいそらとひろいだいちがわたしをむかえてくれました。とくにビーちはすばらしく、しろいすなはまにすわって、のんびりうみをみているだけでころがおちつきました。がっこうは、にほんとはちがって、がくせいどうしがとてもじゆうにいけんをいいあっていました。せんせいもせいともも、おたがいをたいらなかんけいとしてそんなしょうしあうぶんかがあり、さいしょはびっくりしましたが、じょじょになじんでいきました。しゅくだいはすくなめでも、じぶんでかんがえることがたいせつにされていて、わからないことはすぐにしつもんするくうきがありました。また、オーストラリアのひとたちは、ひじょうにきさくで、みちをあるいているだけでも「はろー！」とこえをかけてくれます。すーぱーでまいにちあうてんいんさんとも、しぜんとあいさつをかわすようになりました。にちようびには、まーけつとがひらかれ、ちいさなおみせがならびます。てづくりのおかしや、くにごとのしなものなどがならび、あるいているだけでもたのしいじかんになります。しぜんとにんげんのあたたかさにふれたくにでした。

①どこの国の話ですか？（ ）

②日曜日には何が開かれますか？（ ）

スペインでくらしだすうかげつかんは、わたしのじんせいをがらりとかえ
ました。スペインのひとたちはとにかくおしゃべりがすきで、まちのかふ
えやこうえんでは、あさからばんまで、みんなたのしそうにかいわをし
ています。さいしょのころは、はなすすぴーどがはやすぎてついていけ
ませんでした。にちじょうのなかでよくつかわれることばをおぼえて
いくうちに、すこしずつりかひできるようになりました。ひるごはんはとて
もおそく、なんとごごさんじすぎにたべるのがふつうです。そしてそのあ
と、しえすたというひるねのじかんがあり、まちのおみせもしばらくしまり
ます。これにはおどろきました。つかれていたびにはとてもありがた
かったです。ぱえりあ や たぱす といったスペインりょうりもすぐにき
にいい、とくにえびのはいったあつあつのぱえりあは、いまでもおもいだ
すとよだれがでてきます。あるひ、まちでまいごになったとき、おばあ
さんがにこにこしながらてをひいてくれたことがあり、ことばはいらない
やさしさにふれたきもちがしました。スペインは、じかんのながれがゆ
ったりとしていて、せかせかしたきもちがほどけていくようなくにでした。

①どこの国の話ですか？（ ）

②昼ごはんの時間は何時ごろですか？（ ）

わたしがいたイギリスのまちは、あめのひがおおく、さいしょはすこしだけゆううつでした。でも、そのしずかなふんいきがだんだんすきになり、あめのあとのしめったどうろや、つゆにぬれたきのはがとてもきれいにみえるようになりました。イギリスでは、「おちやのじかん」がたいせつにされていて、ごごさんじになると、てい—たいむとしてくつきーやけ—きをたべながら、ゆっくりとおしゃべりをたのしむじかんがあります。わたしもまいにちのたのしみになり、すきなは一ぶてい—をさがすのがしゅみになりました。がっこうでは、せいふくのかわりに、じぶんですきなふくをきていきます。さいしょはなにをきたらいいかわからずとまどいましたが、じょじょにじぶんのすたいるをみつけていきました。イギリスのひとたちはひょうじょうがすくないといわれがちですが、じつはとてもしんせつで、こまっているとそっとたすけてくれるやさしさがありました。あるひ、でんしゃをまちがえてのりすごしてしまったとき、おばあさんがいっしょにおりて、つぎのばしょまでつれていってくれたことがあり、あのときのぬくもりはいまでもわすれられません。

①どここの国の話ですか？（ ）

②一日の中で大切な時間は何ですか？（ ）

台湾にすんでいたとき、いちばんおどろいたのは、たべもののやすさとおいしさでした。がいこくでくらすと、しょくひがかさむことがよくありますが、台湾ではがいこくじんでもかんたんにやすくておいしいりょうりがたのしめました。とくにやえいしょくといって、よるになるとまちにでてくるいちばでは、たくさんのたべものがならび、ちいさなおさらでいろいろためせるので、まいにちがたのしみでした。ちまき、るーろーはん、ないちーていーなど、にほんではなかなかたべられないものばかりで、はじめてのあじにむねがおどりました。また、台湾のひとたちはほんとうにしんせつで、みちにまよっていると、まわりのひとがみんなでおしえてくれたり、ばすていまでつれていってくれたりしました。あるとき、わたしがさいふをおとしてしまったことがあったのですが、にじかんごにけいさつかられんらくがあり、ちゃんともどってきました。そのとき、たいわんのひとたちのせいじつさにふれて、なみだがでるほどうれしかったのをおぼえています。おおきなくにはないけれど、こころのふところがひろい、そんなばしょでした。

①どこの国の話ですか？（ ）

②一番驚いたのは何ですか？（ ）

わたしが、カナダでけいけんしたのは、しぜんとともにくらすということのたいせつさでした。まちなかにもこうえんがたくさんあり、りすやとりたちがじゆうにあるいているのをみて、びっくりしました。ひとびとも、ごみをすてるときはしっかりぶんべつをしていて、こどもでもそれをあたりまえのようにしているのがいんしょうてきでした。がっこうでは、まなぶことよりも、どうかんがえるかがじゆうようにされていて、しけんよりもぶれぜんてーしょんやでいすかつしょんがたいせつにされていました。ことばにふあんがあっても、みんながゆっくりきいてくれるので、じぶんのいけんをいうじしんがもてるようになりました。また、カナダではしょくじまえに「いのちにかんしゃ」といって、たべものへのけいいをひょうげんすることがありました。わたしはそれをきいて、たべるということのいみをかんがえなおしました。あるひ、どうぶつのほごしせつにいて、いぬのさんぽをてつだうぼらんていあにもさんかしました。そのとき、ひととどうぶつ、しぜんとにんげんがともにいきるといういみを、からだでかんじることができました。

①どこの国の話？（ ）

②公園でびっくりしたことは？（ ）

アメリカにすんでいたとき、びっくりしたのは、ひととひとのきよりがとてもちかいようでとおいしい、ふしぎなかんじでした。たとえば、でんしゃのなかではとなりのひととあいさつをしたり、たのしいかいわをはじめたりするのがふつうでした。でも、おたがいのぷらいばしーはたいせつにされていて、なにかをしつこくきくようなことはありませんでした。はじめてアメリカのすーぱーにいったとき、そのおおきさと、しなもののかずがおおすぎて、なにをかえばいいのかこまってしまいました。だけど、てんいんさんがわらいながら「さいしょはみんなそうだよ」とはなしてくれて、すこしきもちがらくになりました。こうこうでは、みんなそれぞれちがったふくをきていて、「じぶんらしさ」をだすことがしぜんにうけいれられていました。あるとき、がっこうのべんきょういがいいに、いぬのかいぬしをさがすぼらんていあにさんかし、ひととどうぶつがともにいきることについてたくさんまなびました。アメリカはじゆうのくにといわれるけれど、ほんとうにたいせつなのは、おたがいをそんちょうしあうころなのだとつよくかんじました。

①どこの国の話？（ ）

②高校の服装に決まりはある？（ ）

ロシアにいったときのふゆは、わたしのじんせいでいちばんさむいけい
 けんでした。まいあさ、まどのそとはいちめんのぎんせかいで、こおりの
 うえをあるいてがっこうにいきました。さいしょはなにもかもがちがいす
 ぎて、すこしきにくわないこともありましたが、すぐにそのふゆのきびし
 さのなかにある、あたたかさをかんじるようになりました。ロシアのひと
 たちは、ぱっとみたかんじはつめたそうにみえますが、すこしなかよく
 になると、まるでかぞくのようにせっしてくれます。わたしがさむさにふる
 えていると、がっこうのともだちがまふらーをかしてくれたり、あったか
 いすーぷをごちそうしてくれたりしました。ロシアでは、ふゆに ぼるしち
 というすーぷをたべることがおおく、そのまっかないろとやさしいあじが
 からだにしみわたりました。また、がっこうでは、おんがくやしなどのじゅ
 ぎょうがとてもじゅうようにされていて、こどもたちはびじゅつかんやお
 んがくかいにたびたびいきます。びじゅつとぶんかのちからを、じっせ
 んでまなぶたいけんができたのは、とてもきちようでした。さむいくにだ
 からこそ、ひとのぬくもりがとくべつにかんじられる、そんなけいけんで
 した。

①どこの国の話？（ ）

②ボルシチの色は？（ ）

わたしはむかし、いちねんかんだけイタリアにすんでいたことがあります。さいしょにイタリアについたとき、くこうからでたそらがとてもあおく、かぜがからつとしていて、にほんとちがうふんいきにわくわくしました。まちのなかには、いしでできたふるいたてものがたくさんあり、せんねんいじょうまえのけんちくがそのままのこっているのをみて、いきているれきしをかんじました。イタリアのひとは、とてもあいそうがよく、はじめてあったのに「ちゃお！」とこえをかけてくれて、すぐにうちとけることができました。

わたしはまいにち、ちいさなかふえであさのかふえらってをのみ、くろわっさんのようなおおきなぱんをたべるのがすきでした。みせのひととはことばがあまりつうじなくても、てぶりやえがおでなんとかつうじあえるのがたのしかったです。がっこうでは、いろいろなひとがいて、ともだちとたべた　ぴつつあ　や　ぱすた　のあじは、いまでもわすれられません。とくにイタリアの　ぴつつあ　は、うすくてぱりぱりしていて、ひとつのさらにまるごとでてきて、はじめはびっくりしました。

しゅうまつには、でんしゃにのってベネチアやフィレンツェへりょこうにもいきました。みずのうえにたっているようなまちをみたり、だいがくのとしょかんでふるいほんをみたりして、まいにちがはつけんでした。あるひ、まいごになってこまっていると、おばあさんがこえをかけてくれて、いっしょにばすてい　まであるいてくれたこともありました。

イタリアでのせいかつは、まいにちがしんせんで、そしてあたたかいひととのふれあいにあふれていました。いまでもそのときのけいけんは、わたしのこころのなかでたいせつなたからものです。

①どこの国の話？（　　　　　）　②忘れられない味は何？（　　　　　）

わたしはベルギーというくにで、はんとしほどせいかつしたことがあります。ベルギーは、ふらんすご、おらんだご、どいつごなど、いくつかのことばがつかわれていて、まちによってふんいきがちがうのがおもしろいところです。わたしがすんでいたのは、ブリュッセルというとしで、ベルギーのしゅとでもあり、よーろっぱのちゅうしんともいわれているばしょです。まいにち、いろんなくにのひとにであうことができ、とてもこくさいてきなまちだとおもいました。はじめてのひは、ちかてつにのったのですが、かんばんやあんないひょうじがふらんすごとおらんだごで、なにがなんだかわからず、いちにちめからまいごになってしまいました。でも、ちかくにいたおじさんが、えいごでしんせつにおしえてくれて、なんとかすむところまでたどりつくことができました。こういうやさしさにふれるたびに、もっとことばをがんばってまなぼうとおもいました。

ベルギーといえば、ちょこれーととわっふるがゆうめいです。まいにちのように、ちいさなおみせであまいわっふるをたべるのが、わたしのひそかなたのしみでした。そとのかわは かりつとしていて、なかはふんわり、あまいにおいがこうばしく、ひとくちたべるとしあわせなきもちになります。また、しゅうまつになると、まちのひろばでまーけつとがひらかれ、やさいやくだもの、ちいさなこうぼうのぱんやちーずがうられていて、ぶらぶらあるくだけでもたのしいです。

ベルギーでのくらしは、日本とちがってゆったりしていて、ひとびとがじぶんのじかんをたいせつにしているようにかんじました。ひととあいさつをかわすときも、にっこりえがおで「ぼんじゅーる」といってくれて、あたたかいきもちになります。いまでも、そのおだやかなくらしと、たくさんのであいがこころにのこっています。

①どこの国の話？（ ）

②有名な食べ物はチョコレートと何？（ ）

わたしはむかし、いちねんかんオランダでくらしことがあります。オランダは、「じてんしゃのくに」ともいわれるほど、じてんしゃがにんきで、まちのいたるところにじてんしゃようのどうろがあります。わたしもすぐにじてんしゃをかって、がっこうやまちのすーぱーまで、まいにちこいでいきました。ふうけいもとてもきれいで、まいにちのじてんしゃでのつうがくがたのしみでした。とくにかわぞいのどうろをはしるときは、しずかなみずのおとや、とりのさえずりがきこえて、こころがやすらぎました。

オランダのひとたちは、とてもじゆうでおおらかです。がっこうでは、じぶんのいけんをしっかりとつことがたいせつにされていて、せんせいもせいともたがいにいけんをこうかんしていました。はじめはひとのまえではなすのがにがてでしたが、すこしずつゆうきをもって、えいごでじぶんのかんがえをつたえられるようになりました。そうするうちに、ともだちもふえて、いっしょにひるやすみにこうえんでたべたり、しゅうまつにえいがをみにいったりしました。

たべものは、にほんくらべるとあじつけがうすめで、さいしょはすこしものたりないとおもっていましたが、ちーずやぱんはとてもおいしく、なれるとしぜんのあじがこちよくかんじられるようになりました。まいあさのちいさなぱんやさんでかうあたたかいぱんと、あまいみずたまのようなしょくぱんは、わたしのおきにいりでした。

オランダでは、ひとびとがじぶんじしんのじかんをたいせつにっていて、ゆったりとしたせいかつをおくっているようにかんじました。日本とはちがうけれど、そこにもたしかなたたかさがありません。いまでも、オランダでのせいかつは、わたしにとってたいせつなおもいでであり、いつかまたいつてみたいくにのひとです。

①どこの国の話？（ ）

②有名な乗り物は？（ ）

せかいには、しっているようで知らない、おもしろいざつがくがたくさんあります。たとえば、ペンギンにはひざがあるのをしっていますか？ペンギンはあるいていると、あしがみじかくみえるので、ひざがないとおもわれがちですが、じつはふともものなかにひざがかくれているのです。また、きりんのしたは、くろとぴんくのぶちもようになっている、ひとりひとりもようがちがいます。まるでしものようで、おたがいをそれでみわけているともいわれています。

にほんのなかにもふしぎなざつがくがたくさんあります。おすしの「たまご」は、むかしはおちゃけのつまみだったといわれています。たまごはあまくつくられることがおおく、さけにあうようにかんがえられていたそうです。また、ふとんをほすときに、ひなたよりもかぜがつよいひのほうがかわきやすいということをしっていますか？これは、たいようのひかりよりも、くうきのうごきのほうがみずぶんをはやくとばすからなのです。

さらに、にんげんのからだにもたくさんのざつがくがあります。たとえば、じぶんではくすぐったいところをくすぐっても、あまりくすぐったく感じないのは、のうがじぶんのうごきをよそくしてしまうからです。だから、ひとにされるとついわらってしまうのです。また、しんぞうはいちにちに10まんかいちかくどくどくとどうきをうっているともいわれ、いっしょうのあいだになんおくかいもうごいていることになります。

こうしたざつがくをすると、にちじょうのなかでも「あっ」とおもうはっけんがふえ、せかいがちょっとたのしくみえてきます。いろいろなしゅるいのざつがくをたのしみながら、これからもふしぎをみつけていきたいですね。

せかいには、ふしぎでおもしろいどうぶつがたくさんいます。たとえば、らくだはさばくのせいかつにとつともつよいどうぶつですが、そのせなかのこぶにはみずははいっていません。じつは、しぼうがたまっていて、あぶらをえねるぎーとしてつかうためにあるのです。みずは、からだのなかにためるしくみがべつにあって、だからながいあいだみずをのまなくてもへいきなのです。

それから、なまけものというどうぶつもしていますか？なまけものは、いちにちのほとんどをねてすごし、いっぽあるくのに10びょういじょうかかることもあります。でも、そのおかげで、てきにみつきりにくく、うまくせいそくしています。おもしろいのは、なまけもののからだにはこけがはえていることがあるということです。そのこけにすんでいるむしもいて、ちいさなせかいができています。

いぬやねこのなきごえも、おもしろいざつがくがあります。にほんでは「わんわん」「にゃー」といいますが、ほかのくにではちがういいかたをします。たとえば、いぬはえいごでは「ばーくばーく」、ふらんすでは「うあんうあん」ときこえるそうです。おなじおとをきいても、くにによってちがってきこえるというのは、とてもふしぎです。

それから、たこにはしんぞうが3つあることをごぞんじですか？そして、あしは8ほんありますが、じつはそのうち2ほんはうでとしてつかっているとみわれています。いきもののからだは、にんげんとはまったくちがうしくみになっていて、しればしるほどおどろくことばかりです。

どうぶつのせかいには、まだまだ知らないことがいっぱいです。これからもいろんなざつがくをして、いきものたちのふしぎにふれていきたいですね。

たべものには、しっているようで知らないおもしろいざつがくがたくさんあります。たとえば、にんじんにはおれんじいろのいんしょうがありますが、もともとはむらさきいろだったということをごぞんじですか？いまのおれんじのにんじんは、おうこくをたたえるために、おらんだでひろまったといわれています。いまでも、むらさきにんじんやきいろにんじんもそだてられていて、あじもちょっとちがいます。

また、すいかはくだものとおもわれがちですが、じつはやさいのなかまでです。のうぎょうじょうのくぶんでは、いちねんせいのくさであるため、やさいといわれます。けれども、おやつやでざーとのようにたべられることがおいしいので、くだものといわれることもあります。こうした「ほんとうはなに？」とまようたべものは、ほかにもあります。たとえば、とまとやなすも、くだもののせいしつをもちながら、やさいとしてしょくたくにのぼります。

ちょこれーとのなかにふくまれる「でおぶろみん」というせいぶんは、ひとにとってはしあわせなきもちをもたらしますが、いぬやねこにとってはどくになります。だから、ぺつとにちょこれーとをあたえてはいけないのです。おいしいたべものでも、たべるひとやいきものによってぜんぜんちがうえいきょうがあるのですね。

また、たまごをたべるとき、しろみときみ、どちらをさきにたべますか？あるけんきゅうでは、しろみをさきにたべたほうが、あとのきみのあじをよりこくかんじられるといえます。これは、あじのちょうかくがつよまるしくみがかんけいしているそうです。

こうしてたべものをべんきょうすると、にちじょうのしょくじがもっとたのしくなります。つぎになにかたべるときは、「これにはどんなしれないひみつがあるのかな？」とおもってみると、おいしさもふえそうですね。

わたしたちがいまふつうにたべているたべものには、ながいれきしがあります。たとえば、おすしはにほんのたべものとしてゆうめいですが、もともとは「なれずし」というべつのかたちではじまりました。これは、さかなをこめといっしょにしおづけして、なんにちもねかせることでほぞんするほうほうでした。いまのようにしやりとさかなをいっしょにたべるすしは、えどじだいになってからうまれたといわれています。

また、らーめんはちゅうごくからつたわったといわれていますが、にほんのなかでへんかをくりかえし、いまでは「にほんしきらーめん」としてせかいじゅうでにんきがあります。しおらーめん、みそらーめん、とんこつなど、ちいきによってあじがちがい、それぞれのまちのとくちょうをあらわしています。ひとつのたべものがくにをこえてかわっていくようすは、とてもおもしろいですね。

ちょこれーとは、もともとなんせいようのあついくにでたんじょうしました。むかしのちょこれーとは、いまのようにあまくなく、にがくてすばいしーなあたたかいのみものとして、とくべつなひとだけがのむことをゆるされていました。それがよーろっぱにつたわり、さとうやぎゅうにゆうとまざることで、いまのようなあまいちょこれーとになったのです。

また、ぱんは、いちばんさいしょはただのこなとみずをまぜたものだったそうです。それが、こうぼのはたらきでふくらむことをみつけ、ふわふわのぱんがうまれました。むかしは、ぱんはこうきゅうなしよくべんとうのひとつで、きんちょうしたばしょでたべるものでしたが、いまではまいにちのせいかつにかかせないたべものとなりました。

こうしてみると、たべものはじだいとともにかわり、ひとびとのせいかつやぶんかをうつしだしていることがわかります。たべもののれきしをすることで、にちじょうのしょくじがもっとおもしろくなりますね。

たべものには、ふしぎでおもしろいざつがくがたくさんあります。たとえば、かれーはいすはにほんのこどもたちにもにんきのたべものですが、もともとはいんど
うまれのりょうりです。それがいぎりすをとおってにほんにやってきて、こくさん
のこめとあわさり、いまのようなにほんしきかれーがうまれました。いन्दのか
れーはさらさらしていて、すぱいすのかおりがとてもつよいのがとくちょうです。

また、すしのなかにある「がり」とよばれるしょうがには、たんさんのいみがあり
ます。くちのなかをさつぱりさせるだけでなく、しょうどくこうでもあるので、むか
しからすしといっしょにたべられてきたのです。おもしろいのは、がりはさかな
のあじをきりかえるやくわりもあるので、べつのねたをたべるまえにたべると、
あじがよくわかるといわれています。

おちゃづけというりょうりも、むかしは「さけのおとものしめくり」としてたべられ
ていました。もともとはごはんにおちやをかけたただけのものですが、こんぶやの
り、しゃけやうめなどをいれてたのしまれるようになり、いまではいろんなあじが
たのしめます。おちゃだけでなく、だしをつかうこともふえ、いちにちのしめのめ
しとしてにんきです。

さらに、おにぎりをはてにもってたべられることから、むかしのせんそうやたびの
とちゅうのたべものとしてもつかわれていました。いまのようにさんかくのかた
ちになったのは、くちにいれやすく、つかみやすいというりゆうがあるからだとい
われています。また、のりをまくことで、てがよごれにくくなるというこうりつてき
なめんもあるので、

こうしてたべもののざつがくをしないと、にちじょうのたべものがもつとおもしろく、
たいせつにおもえてきます。つぎにたべるときは、「このたべものにはどんなれ
きしやひみつがあるのだろう」とかんがえてみるのも、たのしいですね。

くだものには、みためやあじだけでなく、おもしろいざつがくがたくさんあります。たとえば、ばななはきになるくだものですが、じつは「くさ」のなかまです。たかくのびたばななの「みき」にみえるぶぶんは、ほんとうはようがかさなったものなのです。ばななは、じぶんのたねではふえず、にんげんのでによってさしきでふやされています。

また、すいかはくだものとおもわれがちですが、のうぎょうじょうのぶんるいではやさいです。いっぽうで、いちごはあかいぶぶんがみとされていながら、じつはほんとうのみは、ぶつぶつしているつぶのほうです。だから、いちごは「にせのみ」とよばれることもあります。そしてこのちいさなつぶ、じつはたねなのです。

きういふる一つは、もともとちゅうごくうまれで、はじめは「ちゅうごくざるなし」とよばれていました。それがにゅーじーらんどでさいばいされ、こっかのとり「きうい」とにているということから、いまのなまえになったといわれています。ちなみに、みどりいろのきういと、きんいろのきういでは、あじやえいようがすこしちがいます。

さらに、りんごをすいとうのみずにいれると、ぷかぷかとみずにくきます。これは、りんごのなかのやく4わりがくうきだからです。また、「1にち1このりんごは、いしゃいらず」といわれるほど、えいようもふうぶんにふくまれています。

くだものはあまくておいしいだけでなく、びたみんやせんいもたっぷり、けんこうにもよいとされています。れもんのようにすっぱいくだものもありますが、これにもびたみんCがたくさんはいついて、かぜよぼうにもやくだちます。

このように、くだものにはたくさんのふしぎがつまっています。たべるときに、ちょっとしたざつがくをおもいだすと、いつものおやつのじかんがもっとたのしくなるかもしれませんね。

にちじょうのりょうりのなかには、しられていないおもしろいぎつがくがたくさんかくれています。たとえば、ゆでたまごをきれいにむくには、さますまえにすこしだけこつがあります。ゆでたあとすぐにこおりみずにつけると、からとしろみのあいだにすきまができ、つるんとむきやすくなるのです。また、しんせんなたまごほどむきにくいので、すこしひがたったもののほうがきれいにむけることもあります。

たまねぎをきるとき、めがいたくなるのは、たまねぎのなかにふくまれる「いおうぶんしつ」が、くうきにふれてがすになり、それがめのなみだせんをしげきするからです。きるまえにれいぞうこでひやしておく、と、がすのはっせいがすくなくなり、めがいたくなり、にくいといわれています。

ぱすたをゆでるとき、「おゆにしおをいれるのはなぜ？」とおもったことはありませんか？しおをいれることで、ぱすたにすこしだけあじがつき、さらにすいめんのゆでむらをふせぐやくわりもあります。しおをいれなくてもゆでられますが、いれることでよりおいしくなるのです。

にほんのかし「まめがし」には、がっこうやけんこうをいのるいみがふくまれています。「まめ（まじめ・けんこう）」につながることばとして、せつぶんやひなまつりなどのぎょうじでたべられることがふえました。くいものには、ことばやぶんかとむすびついたふかいれきしがあるのです。

また、からあげに「れもんをかけるかどうか」でよくはなしあいになることがあります。これにはりゆうがあります。あぶらっこいたべものにすっぱいれもんをかけると、ぜつちょうがととのって、さっぱりかんをあたえてくれるのです。これはにほんだけでなく、せかいのさまざまなりょうりにもみられるようかです。

りょうりのぎつがくをしないと、いつものしょくじがちょっとちがってみえます。ちいさな「なぜ？」をたいせつにして、もっとたのしく、もっとおいしくたべることができるようになりますね。

せかいには、くにによってちがったりようりがあり、そこにはたくさんのおもしろい
ざつがくがかくれています。たとえば、いんどのかれーはにほんのかれーとち
がい、たまねぎやとまとをいためてから、すぱいすをくわえてつくります。すぱ
いすは、ただのあじつけだけでなく、からだをあたためたり、しょうかをうながし
たりするようかもあるため、いにしえのじだいからたいせつにされてきました。

ふらんすでは、「こーすりようり」というすたいるがゆうめいです。ぜんさい、す
ーぷ、さかなやにく、でぎーとなど、いくつかのりようりをじゅんばんにたのしみ
ます。これは、おなかをいっぱいにするためだけでなく、あじのうつりかわりを
たのしむという「しょくじのぶんか」でもあります。たべるじかんもながく、かぞく
やともだちとのかいわもたいせつにされているのです。

いぎりすの「ふいつしゅあんどちっぷす」は、さかなのふらいとふらいどぽてとを
いっしょにたべるりようりです。もともとはろうどうしゃのたべものとしてにんきに
なりましたが、いまではくにのたいしょうてきなりようりになっています。おもしろ
いのは、こなをまぶすときにびーるをまぜてつくるばあいもあり、そうするとさく
さくとしたこおばしいころもになるのです。

めきしこの「たこす」は、ちいさなぱんのようなものにくややさいをはさんでた
べますが、このぱんは「とるていーや」とよばれ、とうもろこしからつくられてい
ます。とうもろこしは、めきしこのしゅようなしよくもつのひとつで、こめとおなじく
らいたいせつにされています。

ちゅうごくでは、「いろとかたち」にもいみがあり、まるいかたちはえんまんをあら
わし、ながいめんはちょうじゅのしるしです。たんじょうびやおいわいのときに、
ながいめんをたべるのは、ながいきしますようにといういのりがこめられている
のです。

このように、せかいのりようりにはそれぞれのれきしやぶんかがつまっていて、
たべものをとおしてちがうくにをすることができます。たべることは、せかいをし
ることにもつながっているのですね。

すぽ一つのせかいには、おどろくようなおもしろいざつがくがたくさんあります。たとえば、さっかーはせかいでいちばんにんきのあるすぽ一つといわれています。でも、さいしょのさっかーは、いまのようなきそくがなく、てをつかってよかったといわれています。そのあとで、てをつかうすぽ一つと、あしだけをつかうすぽ一つにわかれ、てをつかうほうが「らぐビー」になり、あしだけをつかうほうがいまのさっかーになったのです。

やきゅうのまうんどは、なぜたかくなっているのかしていますか？これは、ぴっちゃーがすこしでもちからをいれやすく、きよりをながくかんじさせるためのくふうです。また、ぼーるをにぎるゆびのかたちやちからのいれかたによって、しんくーぼーるやかーぶなど、いろいろなしゅるいのきゅうがなげられます。いっけんおなじようにみえても、うごきかたがまったくちがうのは、みえないぎじゅつのたまものです。

すいえいのしんきろくは、すいみんぐす一つのぎじゅつでもかわってきました。あるじきには、からだにぴったりとそうす一つがきろくをぐんとよくするといわれ、たくさんのせんしゅがつかっていましたが、のちにきそくでせいげんされるようになりました。すいえいのせかいでは、す一つも「どうぐ」としてたたかわれていたのですね。

また、ふいぎゅあすけーとでは、がくてきにもうつくしさがけんきゅうされています。たとえば、くるくるまわるときは、てやあしをからだにちかづけると、かいてんがはやくなるという「しんたいのほうそく」をつかっています。これによって、ひとまわりでなんかいもかいてんできるのです。

すもうでは、しこをふむことによってじめんをふみしめ、あしのちからをたかめるだけでなく、わるいものをおいはらうといういみもあります。これは、すぽ一つであるとどうじに、しんこうてきなしゅうかんともつながっているのです。

このように、すぽ一つのせかいには、ふかいれきしとふしぎなひみつがいっぱいいます。しってからみるすぽ一つは、もっとたのしく、おもしろくなることでしょう。

きょうは あさからそらがはれていて、きもちのよいかぜが ふいていました。わたしは まいにちのように、いぬのぽちといっしょにこうえんまでさんぽにいきます。ぽちは しろくて ちいさなからだをしているけれど、とてもげんきで、あるくのもはしるのもだいすきです。こうえんにつくと、ほかのいぬたちもいて、おたがいにしっぽをふりながらあいさつしていました。こどもたちもたくさんいて、ブランコやすべりだいであそんでいます。わたしはベンチにすわって、ぽちがあそんでいるすがたをみながら、ゆっくりとおちやをのみました。きのうよるにおかあさんがつくってくれたおにぎりも、いっしょにもってきたので、すこしだけたべました。ぽちもわたしのとなりにきて、おやつをたべました。ぽちがうれしそうにしっぽをふるのをみると、わたしも ころろがあたたかくなります。ひとやすみしたあと、こうえんのなかをいっしょにあるきながら、いろいろなはなやきをかんさつしました。ちゅーりっぷやたんぽぽ、すみれなどがさきほこっていて、はるのけしきがいっぱいです。とりのさえずりもきこえて、まるでおんがくのようにです。ぽちもたのしそうにくんくんとはなのにおいをかいでいました。そのとき、ひとりのしょうがくせいがおちばでつくったかたちをみせてくれました。「これははーとだよ」といって、にこにこしています。わたしも「すてきだね」とこたえると、こどもはもっとおおきなえがおをみせてくれました。こんなふうにしぜんとふれあい、にんげんとも どうぶつとも やさしくつながれるじかんは、とてもたいせつで、たからもの ふうにおもえました。あしたもまた、ぽちといっしょにこのこうえんをあるいて、ちいさなしあわせをみつけないとおもいました。

わたしのいえのまえには、ちいさなかわが ながれています。まいにち おなじじかんになると、そのかわのちかくにあつまってくる ことりたちがいて、わたしはまどからそれをみるのが好きです。ことりたちはぴいぴいとたのしそうになきながら、かわのみずをのんだり、はねをあらったりしています。ときどき、おおきなはくちょうのようなとりもとびたってきて、いっしゅんだけかわのうえにゆつくりとまいおります。そんなひは、いつもよりながく まどのそとをながめてしまいます。きょうのあさも、はやおきて、まずまどをあけました。すると、くもひとつないあおぞらがひろがっていて、きもちのよいあさのひかりが まちにさしこんでいました。わたしはコップいっぱいのみずをのみ、おとうさんとおかあさんに「おはよう」といいました。あさごはんは、やきたてのトーストとたまご、そしてあたたかいミルクでした。ごはんのあとは、ようふくだけじゃなく、ランドセルのなかみもちやんとたしかめました。せいふくのぼたんもとれていないかかがみでみて、くつもふいてからはきました。おかあさんが「きをつけていってらっしゃいね」とてをふってくれて、わたしは「いってきます！」とげんきよくこたえて、いえをでました。がっこうまでのどうろには、たくさんのはながさいていて、すこしだけふくかぜにそのはながゆれているのをみて、わたしはなんだか しあわせなきもちになりました。とちゅうで ともだちにもあって、いっしょに あるきながらおしゃべりしました。「きのうのしゅくだいむずかしかったね」「でも、せんせいのせつめいがわかりやすかったよね」とたのしくかいわしながら、いつのまにかがっこうにつきました。げたばこにくつをしまつて、きょうもいちにちがはじまります。

きょうは まちにまったえんそくのひでした。あさはやくにめざましどけいがおとをたてて、わたしはすぐに とびおきました。きのうのよるから、リュックのなかみをなんどもたしかめて、じゅんぴは かんぺきにしておきました。おべんとうも、おかあさんがはりきってつくってくれて、たまごやきやからあげ、おにぎりなど、わたしの好きなものがたくさんはっていました。てんきもばっちり、あおぞらがひろがっていて、すこしだけふくかぜがきもちよくかおにふれます。がっこうにあつまったみんなも、わくわくしたひょうじょうをしていて、バスにのりこむと、うたをうたったり、おしゃべりをしたりして、あっというまにこうえんにとouchやくしました。こうえんでは、ながいすべりだいや ひろい はらっぱがあって、みんなでおにごっこやボールあそびをして たっぷりからだをうごかしました。おひるどきになると、それぞれシートをひろげて、おべんとうをたべはじめました。わたしも、リュックからおべんとうばこをとりだして、ふたをあけたとたん、いいにおいが ひろがりしました。「おいしそう！」とともだちにいわれて、わたしも「おかあさんががんばってくれたんだ」とこたえました。みんなでたべるおべんとうは、いつもよりずっとおいしく感じました。たべおわったあとは、またこうえんのなかをたんけんしたり、いろいろなはなやむしをさがしたりしました。てのひらにのせたちょうちが、そっとそらにとんでいくすがたをみて、わたしはこころのなかで「またあしたね」とつぶやきました。かえりのバスのなかでは、みんなつかれて、しずかにねむってしまうひともいました。わたしもまどのそとをながめながら、きょうのたのしいできごとをひとつひとつおもいだしてしていました。かえったら、おかあさんにおれいをいって、えんそくのはなしをたくさんしたいとおもいました。

あめがふったあとの もりは、しずかでひんやりとしています。わたしはかさをさして、ちかくのもりへさんぽにでかけました。みどりの きのはつぱにはしずくがおちていて、きらきらとひかっていたいました。こもれびが はつぱのあいだからもれて、あたたかいひかりがあたりをてらしています。とちゅうで、かわのほとりにすんでいる かえるのこえがきこえてきました。きもちのよいすずしいかぜがふいて、わたしのこころもおちついていきます。もりのなかをあるいていると、ちいさなはなや、まつぼっくり、そしてきのえだがたくさんおちていました。わたしはそのなかから、きれいな まつぼっくりをひとつひろいました。それをてのひらにのせてよくみると、まるでちいさなたからもののようにはみえました。もりのなかでは、いろんなとりたちがうたっていて、まるでおんがくかいのようでした。わたしはそのおんがくをききながら、ゆっくりとあしもとをみてあるきました。すると、まっしろなはなびらがいくつもひらいているのをみつけました。はつぱのあいだからやさしいにおいがただよっていて、わたしはおもわずふかくかおをちかづけました。そんなとき、もりのとおくから ともだちのこえがきこえました。「こっちにきて！」とさそわれて、わたしははやくあるいてそのばしょへむかいました。そこには、ともだちがわらいながらすわっていて、いっしょにおべんとうをたべました。あたたかいひざしのなか、はなしながらたべるおべんとうはとてもおいしくかんじられました。おべんとうをたべおわると、また もりのなかをさんぽしながら、ちいさなせかいをたんけんしました。つぎはどんなたからものにであえるのかとおもいながら、きもちよくあるいたのでした。

にわにはいろいろなはながさいています。あかやきいろ、むらさきやしろ、たくさんのいろがまざりあって、とてもきれいです。わたしはそのなかをあるきながら、はなのにおいをかいだり、ちょうちょがとんでいるのをみたりしました。ひなたぼっこをしているねこもみかけて、そっとちかづいてなでてあげました。ねこはきもちよさそうにめをとじて、すぐにごろごろとなきはじめました。にわのなかには、ちいさなとりのすもあって、ひながあかちゃんたちがせわしなくはねをうごかしていました。わたしはそれを見て、いのちのたいせつさやふしぎさを感じました。とつぜん、にわのとなりのもりからかぜがふいてきて、はながふわっととびました。そのはながわたしのてのひらにのって、まるでおみやげのようでした。わたしはそのはなをそっとつかんで、もりをぬけてあるきはじめました。とおりみちにはちいさなかわがながれていて、そのみずのおとがころをいやしてくれます。わたしはしずかにみずのながれをききながら、たびのことをかんがえました。たびはときにたいへんだけれど、あたらしいけいけんやであいがまっていることをしっているので、わくわくしていました。にわからはなれて、まちのほうへあるいていくと、ひろばでこどもたちがあそんでいました。みんなでわらいあい、いっしょにあそぶすがたを見て、わたしもころがあたりたくなりました。きょうもまた、すてきないちにちになりそうだとおもいながら、わたしはあるきつづけました。

あきのよるは、すずしくてすずかです。わたしはふとんにくるまって、まどのそとをながめました。そらにはたくさんのほしがきらめいていて、それぞれのほしがちいさなあかりのようにみえました。ときどき、ながれぼしがすうっとそらをかけぬけて、わたしはそれをみてねがいごとをしました。まどのそとからは、きんもくせいのあまいにおいがふわっとただよってきて、ころろをおちつかせてくれました。あしたのてんきははれるというよほうがでていて、わたしはわくわくしながらそのひを待ちました。ふと、いままでのいろいろなことがあたまにうかびました。ともだちとのたのしいじかん、まいにちのちいさなよろこび、そしてこれからのゆめやもくひょう。そんなことをかんがえているうちに、わたしはじぶんがどれだけたくさんのひとやものにささえられているかをかんじました。あさになって、めをさますと、そとのそらはあかるくひかっている、わたしはすぐにおきあがりました。あさごはんのじかんには、おかあさんがにこにこことわらっていて、わたしに「きょうもがんばってね」といってくれました。そのことばにわたしはげんきをもらい、いちにちのはじまりをかんじました。がっこうにいくみち、わたしはみちばたのきれいなはなにみとれ、きもちよくあるきました。ともだちにあうと、みんながにこにこしていて、わたしもつられてえがおになりました。きょうもたのしいいちにちにしよう、ころろのなかできめて、わたしはまっすぐまちをあるきました。

にじがでるひは、あめのあとにそらがあかるくなることがおおいです。きょうも、あさからあめがふっていましたが、ゆうがたにはあめがおわり、そらにはあかるいにじがかかりました。わたしはにじをみて、こころがおどるようなきもちになりました。にじは、あか、だいたい、きいろ、みどり、あお、あいいろ、むらさきの7しょくがながれています。わたしはそのいろをみながら、なにかいいことがおこるようなきがして、わくわくしました。にじのしたで、いっしょにあそんだともだちも、にこにことわらっていて、そのえがおがとてもすてきでした。にじはすぐにきえてしまうけれど、そのうつくしさはこころにのこります。あしたもまた、いいてんきになるといいなとおもいながら、わたしはまどからそとをながめました。そとにはちいさなはなや、みどりのきのはつぱがあざやかで、しぜんのちからをかんじました。ときどき、とりのさえずりもきこえて、まいにちのせいかつがしぜんとつながっていることをおもいださせてくれました。そんななか、わたしはすきなほんをとりだして、ゆっくりとよみはじめました。ほんのなかには、いろいろなおはなしやせかいがひろがっていて、わたしをわくわくさせてくれます。きょうのように、しずかであたたかいひには、ほんをよむのがいちばんだとおもいました。にじをみながら、すてきないちにちをすごせたことにかんしゃし、あしたもげんきにがんばろうとこころにきめました。