

## 寒に鍛える - 3年生のみなさんへ - 1月21日

朝の最低気温も「平年より高め」とは言いながら、暦の上では昨日が大寒(二十四節気)。一年で最も寒いとされる時期を迎えています。

人にとっては厳しい寒さですが、

実は、日本酒や味噌・醤油はこの時期に仕込まれます。  
発酵食品である日本酒や味噌・醤油は、雑菌を嫌うため、  
寒さで雑菌が繁殖しにくいこの寒い季節が、  
仕込みをするのに適しているのです。  
凍り豆腐や寒天なども、この寒さを利用してつくられます。



日本酒（飛騨の木桶）仕込み風景

また、ねぎ・大根・白菜などの冬野菜も、「霜にあたると甘くなる」と言われます。

野菜は、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増やします。

糖度が高くなることで凍りにくくなるのだそうです。

冬の野菜には、カロテンやビタミンCなど、冬を乗り切るのに必要な栄養素も豊富です。

人は、いにしえより、寒さを利用して「いのち」のエネルギーをもらって厳しい冬をしのいできました。  
武道では「寒稽古」といって、あえて寒さの中での厳しい鍛錬で、精神面を鍛えたりもしました。

毎日、寒い中を歩いて、黙々と登下校する津田中生の清々しい姿があります。

また、今年は感染症対策で、いつもの年以上に意識して手洗いをしているのですが、  
このところ水は大変冷たく、ひりひりと麻痺してしまいそうな感覚になります。

寒さの中をこいで徒歩で通学することや、冷たい水でも丁寧な手洗いを続けることで、  
皆さんも知らず知らずのうちに辛抱強く粘り強くなっているのだらうと思います。

自分の足でしっかりと歩いて登校することで、

頭も活性化して、きっと1時間目から頭をフル回転させることができます。

一日の終わり、少々疲れていても自分の足で歩いて帰ることで、気力・体力が鍛えられます。



明治維新の英雄、西郷隆盛の言葉に、

「雪に耐えて梅花麗し。」があります。

「雪や冬の寒さに耐えて、春に咲く梅の花は美しい。」

という意味です。さまざまな苦労や体験を積み重ねることで、  
人も立派になるのだというたとえでもあります。

3年生のみなさんにとっては、まさに試練の冬。心身を鍛える冬です。

「冬来たりなば 春遠からじ」。立春もそう遠くはありません。

一日一日と春に向けて日も長くなっていきます。

卒業まであと50日。津田中での残り時間の一分一秒を大切に、

学習に取り組み、体を動かし、全力で自分自身を鍛えてほしいと思います。

3学年の先生方はもちろん、津田中のすべての教職員、1・2生の後輩たちが、  
君たち3年生のラストスパートを、支え見守っています。

学校長