

11月5日（火）おやつ

「おやつ」と聞くと、大人でもうれしくなります。皆さんも、うれしいですよ。何が出てきたらうれしいですか。チョコ、クッキー、アイス、くだもの果物、ポテトチップなどなど、ちょっ



と食べるだけで元気が出ることありますよね。

さて、日本人はいつからこの「おやつ」を食べるようになったのでしょうか。それは、江戸時代からだそうです。江戸時代の中頃までは、一日二食が普通だったそうです。朝ごはんとは晩ごはんの二食で生活をしていました。

そのために、午後2時から4時ごろに間食をする人がたくさんいたのだそうです。江戸時代は、この時間を八つ時（やつどき）と言っていました。そこから、間食、間に食べることを「おやつ」と呼ぶようになったのだそうです。

食べ過ぎや良くありませんが、お腹がすいては元気もやる気も出ませんよね。上手に「おやつ」を食べることも、張り切って生活する知恵なのかもしれません。

村越 新