



形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々協力やご苦労があります。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方、片付け方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字では「頂く」「戴く」とも書き、もともとは大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは、私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。



よく味わって食べよう！

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また、食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。

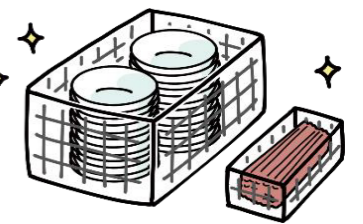
このあいさつは、食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。



思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。

特に片付けは、次に作業をする人のことを考え、決められた仕方できちんと行ないましょう。



しょうかい 紹介します

11/6 萩荘小学校
「修紅短大 栄養士実習生給食」

このコーナーでは、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介いたします。

この日は、西部学校給食センターで栄養士になるための実習をした、修紅短期大学の学生さんのたてた献立で給食を実施しました。メニューは「ごはん」「牛乳」「鶏肉の油淋鶏ソース」「三色ナムル」「きのこの中華スープ」「りんご」でした。萩荘小学校で、2年1組の子どもたちと会食しました。会食の前には子どもたちに「旬の食べ物について」お話をしてくれました。「春」「夏」「秋」「冬」それぞれの季節にとれる旬の食べ物とこの日の給食に使われている旬の食べ物について、子どもたちも興味津々に聞いていました。手作りの食べ物カードを使って工夫しながら、子どもたちにわかりやすく説明してくれました。事前に時間をかけて準備した教材を使い緊張しながらも一生懸命お話をしてくれました。終わった後のほっとした笑顔が素敵でした。



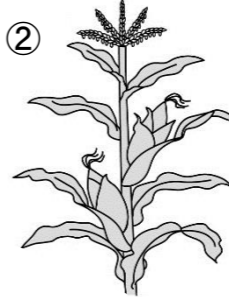
クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q1 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

①



②



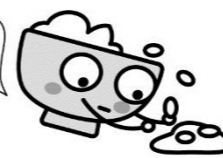
③



わかるかな？

Q2 1杯のお茶わん(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう？

100
101
102
...



①

やく 約900 つぶ

②

やく 約1,800 つぶ

③

やく 約3,200 つぶ

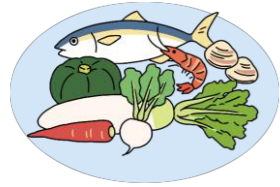
こたえは、裏側にあります。

和食の良さを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。

11月24日 和食の日

素材そのものの味を生かす



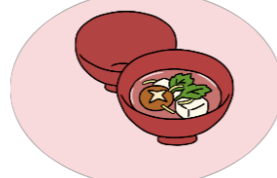
南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。

健康的な食事



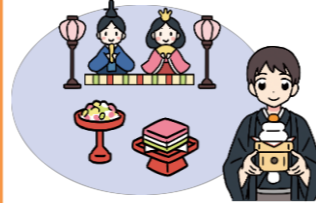
ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

自然の美しさを表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域のきずなを強めています。

給食メニューを作ってみよう

11/5(火)の給食から「りっちゃんサラダ」

絵本給食献立：「サラダでげんき」という絵本のサラダを給食向けにアレンジしました。

【材料：4人分(給食の分量ですので、好みに調整してください。)]

- キャベツ 120g
- きゅうり 60g
- にんじん 10g
- ハム 15g
- 冷凍ホールコーン 40g
- カットわかめ 1g
- かつお節 1g
- 《ドレッシング》
- 酢 大さじ1
- オリーブ油 小さじ2
- 塩・こしょう



- ①キャベツは1センチ幅のざく切りにし、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、ハムは1センチ幅の短冊切りにしておく。
- ②酢、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作っておく。
- ③①の野菜とホールコーン、わかめをさっとゆで、冷水で冷やし、水気を絞っておく。
- ④③の野菜にかつお節を混ぜ、②のドレッシングで味付けする。



※絵本の「りっちゃんサラダ」にはトマトも入ります。絵本を読んで、おいしい「りっちゃんサラダ」を作ってみてくださいね。

たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：③が稲穂 ①は麦、②はとうもろこし 稲の穂にたくさんのもみがつくと、重さでおじぎをしているように見えて「稲穂がたれる」というよね。もう一度絵をよく見てみよう！

Q2の答え：③約3,200つぶ ひとつの稲穂には、お米が約70つぶついているよ。1杯のお茶わんのためには、45本以上の稲穂を刈り取らなきゃできないんだって！農家の人は大変だね！

↓ 一関地方教育研究会学校給食部会が編集したコラムを毎月掲載しています。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

か 噛むことのはなし



▶よく噛んで食べていますか？

みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか？よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

▶よく噛むといいことがいっぱい！！

ひみこのはがいーぜ
——『よく噛む』8大効用——



ひ 肥満防止

よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。



み 味覚の発達

噛むことで、食べ物の味が、よくわかるようになり、味覚が発達していきます。



こ 言葉の発音ははっきり

よく噛むことで、口のまわりの筋肉が発達していきます。はっきりとした発音や表情が豊かになります。



の 脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップするなど、よい働きがあります。



は 歯の病気予防

だ液が多く分泌されて歯を守り、むし歯や歯周病を防いでくれます。



が がん予防

だ液は、食物の中に含まれた細菌や発がん性物質を減らしてくれる作用があります。



い 胃腸快調

よく噛むと、消化液の分泌が盛んにおこなわれ、食べ物をより消化しやすくし、胃腸への負担が軽くなります。



ぜ 全力投球

力いっぱい勉強したり、遊ぶためには、丈夫な歯とそしゃく力が大切になります。



▶噛みごたえアップ大作戦！

このような工夫をしながら、食べ物越来越少まで意識してよく噛むと、自然に噛む回数がアップします。

- ① 噛みごたえのある食材を選びましょう。(ごぼう、れんこん、小松菜、切干大根、こんにゃく、大豆、海藻、大麦などの雑穀、厚切り肉など)
- ② 食材は大きめに切りましょう。(ぶつ切り、乱切りなど)
- ③ 加熱時間を短めにして、歯ごたえを残しましょう。
- ④ 水分の少ない料理を取り入れましょう。(焼き物、炒め物など)
- ⑤ 柔らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜましょう。(ハンバーグにごぼうやれんこん、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど)



次号のテーマは、「夕食・夜食」です！