



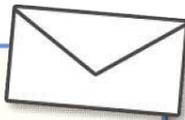
感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭での食事自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

1月17日はおむすびの日



1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日は後に「おむすびの日」として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県の栄養教諭の先生から「おむすびの日」に関しての心に響くお話を伺ったので紹介します。



阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話です。

地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通って来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。

避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな？ あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。

避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私達のお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立つというお話です。

その先生の学校では、1月17日には必ず朝会や給食時間でこの話を語り継ぎ、給食ではおむすびを各自で作って食べる体験を続けているそうです。「ありがたい(有り難い)」の反対の言葉は「あたりまえ(当たり前)」です。毎日の食事は決して「あたりまえ」ではない、ということを伝えていけたらと思っています。」とお話を結んでいました。2024年の元旦には能登半島地震も起きました。震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心のぬくもりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。



給食や食に関する学習

磐井中学校3年生家庭科

12月は3年生が幼児向けおやつ調理実習をしました。メニューは「いもち」と「米粉蒸しパン」です。どちらも素材の味を生かした素朴なおやつです。最初に、いもち用のじゃがいもを柔らかく茹でて、クッキングペーパーで包み、熱いうちに皮をむいていきます。よくつぶしてかたくり粉を混ぜて練り、形を整えていきます。じゃがいもを茹でている間に蒸しパンの準備をしていきます。生地を作る担当と、トッピングのさつまいもとかぼちゃを細かく切る担当に分かれて作業を進めていきました。各班で特徴があり、いもちをハート形などにしたり、蒸しパンもさつまいもとかぼちゃを別々にトッピングしたり、一緒にした班もありました。協力しながら工夫して楽しそうに実習していました。



調理実習の様子と試食している様子です

できあがった「いもち」と「米粉蒸しパン」です。どちらもおいしそうにできあがりました。

クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q. みかんの皮をむかずに、みかんの房の数を見分ける方法があります。それはどこでしょう？

①ヘタ ②ヘタの下 ③おしり

答えは裏側にあります。

がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう!

がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり

がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割

写真:新潟県栄養教諭 佐藤美春先生



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食糧不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことももちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会の仕組みについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

1/21(水)の給食から

給食のメニューを作ってみよう! 《じゃがいものごま和え》



◆ざいりょう(4人分)◆

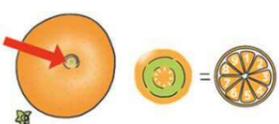
- じゃがいも.....120g
- きゅうり.....50g
- にんじん.....20g
- カットわかめ.....4g
- かつお節.....3g
- うすくちしょうゆ.....8g(小さじ1と1/3)
- 白すりごま.....8g(小さじ1と1/2)

◆つくりかた◆

- ①じゃがいもは2cm角くらい、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
 - ②わかめは水で戻して水気を絞っておく。
 - ③じゃがいもとにんじんは柔らかくなるまでゆでて冷ましておく。
 - ④きゅうりとわかめはさっとゆでて冷ましておく。
 - ⑤水気を切った野菜をかつおぶし、うすくちしょうゆ、白すりごまと和えてできあがり。
- ※かつお節の代わりに、ウエットタイプのおかかふりかけを使ってもよい。

Aコタエ

②ヘタの下



みかんのヘタを取ると、くぼみに白い筋が見えます。この白い筋の数を数えると、みかんの房の数と同じになります。この白い筋は「維管束」とよばれ、木からの栄養を運ぶ管になっています。ひと房ずつに栄養を運ぶ管なので、維管束の数が房の数と同じなのです。みかんには、かせなどを予防する効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。食事バランスガイドでは、1日あたり200g以上の果物を食べるのが目安とされています。大きさにもよりますが、みかんは1日2~3個が適量といえるでしょう。

~家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)~

ちょっと知りたい

食べるときの声かけ



一年間
お読みいただき
ありがとうございました。

食事の時間は、子どもにとって「楽しい」と思えることが大切です。家族と一緒に食べる人の声かけで、食べる意欲や食事の雰囲気が変わることもあります。今回は、どのような声かけが子どもの「食べたい」につながるのかを紹介します。

▶こんな声かけがおすすめです

この色キレイだね。どんな味だと思う?

あなたが好きな野菜の色に似ているね? これも好きかもしれないよ?

おいしいね♪色んな味があって楽しいね♪ 今日、どの味が好き?

よく噛めていて、すごいね! こっちはどうかな?



できていることをほめると、子どもは嬉しい気持ちになります。前向きで興味を引き出す言葉を選び、楽しいコミュニケーションの場にしましょう。笑顔で声かけすることもポイントです。子どもの「やってみよう」という気持ちを引き出す、そんな言葉を選ぶようにしましょう。

▶避けたい声かけもあります

好きなものだけ食べないで、これも食べなさい!

お兄ちゃんは食べているのに、どうして食べないの? そんな食べ方じゃ大きくなれないよ。

こぼすから、よそ見しないの。汚れるでしょ。

デザートが欲しいなら、残さず食べてね。片付かないから早く食べて。



食べさせることを強制する言葉、誰かと比較する言葉、ダメだと思わせる否定的な言葉、かけひきするような言葉、急かしてしまう言葉は、食事が「いやな時間」になってしまい、食への興味が減ることもつながります。

▶声かけ以外で食べる意欲を引き出す工夫もあります

お気に入りの食器を使うことで楽しい気持ちに♪



食べきれない量はプレッシャーになります。少なめにし「食べられた!」という達成感を。



食材を洗ったり、切ったり、盛り付けたりしてかわかることで、食べることへの興味につながることもあります。

