食育だより 11月

♪毎月 19 日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター　R8.10.29（木）【No.13】

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

＊＊＊ 2026 読書week ＊＊＊

肌寒くなってくると食べたくなるもの、皆さんは何を思い浮かべますか？秋になるとスーパーやコンビニで、「おでん」ののぼりが見られるようになりますね。それを見ると、「ああ、もうそんな季節がきたんだな～」と感じませんか？

おうちで食べる「おでん」は、具材も味もその家によって違うものですよね。みなさんが大人になって食べたとき、「家の味だな～」としみじみ思うことがあるかもしれませんね。

人によって料理や食卓にいろいろな思い出があると思います。それを本の中でも見つけてもらえたらと思います。この読書week を機会に、どんな味か想像しながら、ぜひ一度読んでみませんか？



「雪窓」

安房直子/さく　山本孝/え　（偕成社）

今年は、10月28日（水）に「絵本給食」を実施しました。今回の絵本給食は、「雪窓」に出てくる屋台の「おでん」を作ります。屋台で出されているおでんには、どんなものがあるのでしょうか？絵本を読んで確かめてみてくださいね。

また、今回は花泉小学校と花泉中学校の読書普及員の先生から、食べ物が出てくるおすすめの本を紹介してもらいました。学校の図書館を探してみてくださいね！絵本給食から、みなさんが本を読むきっかけになってくれると嬉しいです！

【あらすじ】

山のふもとのおでんの屋台「雪窓」には、ときたま、不思議なお客が来るそうです。雪の降る寒い晩、ちょうちんがともり店を開くと、厚いコートを着たちょっとばかり風変わりな客がやってきて、言いました。「三角のぷるぷるっとしたやつをください。」「三角のぷるぷる」って？

読書普及員さんのおすすめの本

ホッツェンプロッツシリーズは、3冊ありその2冊目です。「焼きソーセージとザワークラウト」の「ザワークラウト」って何？とずっと不思議でした。

食べものもおいしそうですが、それ以外もとってもおもしろいです。中学生もどうぞ。

『大どろぼう ホッツェンプロッツ ふたたび あらわる』

ドイツのゆかいな童話 改訂2版 図書

偕成社　作：プロイスラー　絵：トリップ　訳：中村浩三

この本は、青少年読書感想文全国コンクールの課題図書になっている本です。

会食恐怖症の葵と摂食障害の咲子。食に関わる悩みを抱える2人の中学1年生が給食改革に乗り出す物語です。ふたりがたどりついた“わたしたち”なりの食との正しい向き合い方とは・・・。



『わたしたちは食べるのが下手』

小峰書店　作者：天川栄人

一関図書館にもある本です。

心が弱ったとき思い出の味を食べたくなったり、元気が出ないとき美味しい食べものに救われたり・・・。

食べ物にはすごい力があると思いませんか？

食料や飲料、調理技術などは、どのように世界史を変えてきたのか。アメリカの独立戦争に発展した「紅茶」。ファストフードシステムが誕生した「ハンバーガー」。

食べ物から世界史をのぞいてみませんか？

『食べ物が変えた世界史』

ビフォーとアフターが一目でわかる

「空腹」が歴史を動かした！世界を変えた 60 の食べ物

朝日新聞出版　監修：伊藤敏　編：かみゆ歴史

栄養教諭のおすすめの本



ある事情から極端に食が細くなってしまった、大学生の碧。とうとう貧血で倒れ、小料理屋「ゆきうさぎ」を営む青年・大樹に助けられます。彼のおいしい料理を食べて元気を取り戻した碧は、店でバイトを始めることになりました。このシリーズ3作目に「おでん」が関係するお話が出てきます。

『東京すみっこごはん』

光文社文庫

作者：成田名璃子

『ゆきうさぎのお品書き』

東京集英社オレンジ文庫

作者：小湊悠貴

商店街の脇道に佇む一軒屋「すみっこごはん」は、年齢も職業も異なる人々が集い、手作りの料理をともに食べる共同台所。ワケありの人々が巻き起こすドラマを通して明らかになる「すみっこごはん」の秘密とは・・・。

心がホッとする、誰かと一緒に食事をしたくなる本です。