

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和元年11月28日

渋谷区立幡代小学校

校長 奈良 佳津志

栄養教諭 渡邊 麻季

寒暖の変動が激しく、毎日の服装に悩む日々が続いています。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、健康管理にご留意ください。



渋谷区立小・中学校で、11月に和食月間を実施しました

小・中学生という心身が著しく成長する時期に、栄養バランスに優れ、旬を感じ取れる「和食」、そして日本人の伝統的な食文化を学ぶことは、とても大切なことです。

そこで、和食及び日本の食文化を深く理解し、将来にわたり健全な食生活を実践できる人間育成を目指して、渋谷区では11月を「和食月間」とし、取り組みを始めました。

一般社団法人和食給食応援団の7名の料理人（内、6名は渋谷区内に出店）の方々から8食分のレシピ提供を受け実施したところ、普段の給食とは異なる料理に子供たちから「これなあに？」「いつもの給食と違う味」と驚きや戸惑いの声が聞かれました。おから料理やひじきの煮物、ふるふき大根などは、日本の代表的な和食です。しかし、初めて食べたり、食べ慣れなかったりする子も多く、残菜は多めでした。

給食では、だしの味を強く感じて美味しく食べられるように、いつもよりだしを濃くとり、旨味の強い給食を心掛けました。でも、天然のだしの味を「変な味」と感じてしまう子もあり、普段の食事で天然の本物の素材からとっただしの料理を食べる機会が減っている可能性があると思われました。

今回給食室では、料理人の方たちの考えてくださったレシピを、出来る限り給食の大量調理に合わせ近い仕上がりになるように工夫して作り、大人にはとても好評でした。子供たちからは「（給食の時間前から）いいにおいがする」「とても美味しい」の声と、そうではない声の両方が聞かれました。

給食でも新しい料理が初めて食べる味の場合、受け入れられる子とそうではない子に分かれます。提供していただいたレシピには、特に子供の苦手な豆、海藻類、きのこ、魚などがふんだんに使われていました。多くの食べ物は、初めは苦手でも、食べ慣れることで、美味しく食べられるようになってくるものです。給食でもこれからは、残菜を恐れず、昔から親しまれていた代表的な和食を積極的に出す必要性を強く感じました。

ご家庭でも和食の給食が話題になったことと思います。是非、この機会に、休日など時間にゆとりのある日にでも、だしの効いたみそ汁作りなど始めてみてはいかがでしょうか。

当日の給食は、後日、学校のホームページに写真を掲載しますので、ご覧ください。



「秋に美味しい さんまを上手に食べよう」にみんなで取り組みました

昨年度、さんまを給食に出した時、子供たちの食べ方がとてもたよりなく、さんまに格闘した挙句、無残な状況となり、また他の料理を食べる時間も無くなってしまい、たくさんの残菜が出ました。今年度は、「さんまの上手な食べ方」を写真で紹介したチラシを作って学級に配り、担任の先生方に事前にご指導をお願いしておきました。当日は食べ方に戸惑う子が多少はいましたが、先生方の適切なお指導で、どの学級もとても上手に食べる事ができました。



こんなに上手に食べられました！！

昨年度のさんまの残菜率20%以上→今年度は数%に！

11月22日感謝の会の日：精進料理

本校では、毎年、11月の勤労感謝の日に合わせて、学校を支えてくださっている主事、調理員、事務、交通安全ボランティア、本の森の読み聞かせ等の方々に対して、感謝の会を開き、お礼の言葉とメッセージをお渡ししています。

勤労感謝の日は、お互いに人のためにつくし、働くことに感謝し合う日のことです。働く人に感謝するだけでなく、食べ物の実りに感謝する日でもあります。感謝して食べることを大切にするため、給食では「精進料理」を用意しました。精進料理とは日頃から感謝の心を持ち、仏さまの教えを勉強しているお坊さんの食事です。

また、11月24日は、「いい にほんしょくのひ」で、和食の日となっています。先日お配りしたパンフレットで、和食の素晴らしさをあらためてご理解いただき、日頃の食生活に取り入れていただければ幸いです。



<献立>
 麦ごはん
 車ふのフライ
 ひじきの煮付
 けんちん汁
 菊花みかん
 牛乳

*正式な精進料理では、肉魚などの動物性食品は使いません。学校給食は、学校給食摂取基準に基づき提供することになっていますので、牛乳をつけ、児童が薄味でも食べやすいように、魚のだしを使っています。

渋谷区健康レシピコンテスト(第7回)で、5年生山田世碧さんが小学校部門努力賞を受賞！

渋谷区では、毎年、区民の健康づくり事業の一環として、小学生・中学生向けに「健康づくりレシピコンテスト」を実施しています。今年度は、「我が家のおきのおきの豆料理！」がテーマでした。

幡代小学校では5・6年生の何人かがチャレンジしてくれました。どれも美味しそうな力作でしたが、5年生の山田世碧さんの「糖OFFチヂミ」が努力賞に輝きました。審査員からもテーマにあった料理と高い評価を受けていました。

どのご家庭でもすぐ取り入れやすいレシピで、是非、作っていただければ、と思います。給食では12月にとりあげ、詳しくは食育だより12月号で、ご紹介します。

令和元年度
 「我が家のおきのおきの豆料理！」
 努力賞 5年生山田世碧さん
 タイトル「糖OFFチヂミ」



給食に登場する食べ物を本から探そう！「お話給食」～ワクワク、ブック給食(秋)～

秋の読書旬間（10月21日～11月1日）に合わせて、毎日、本に登場する食品・料理に関する給食を用意しました。学校図書館入口には、専門員の杉田先生作成のブック給食の本コーナー、また、今回は新たにクイズコーナーを用意し、全問正解した34人には、健康委員がステキなプレゼントを手渡しました。給食に取り上げることで実際に見て味わい、本から得られる想像の世界をさらに膨らませて欲しいと願っています。

