

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和3年2月12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



令和3年が始まり、2か月目に緊急事態宣言が延長されましたので、引き続き、うがい・手洗いを徹底して感染防止につとめていきましょう。

今年は丑年。昔、幡代小学校の辺りは、牧場があったことはご存じでしょうか。家がまばらに立っていたそうです。牛と緑のある幡代小の子には、是非、たくさん牛乳を飲んで元気に育ってほしいと思います。

冬になると牛乳が冷たくて飲めなくなるお子さんが出てきますが、冬の牛乳は濃くて一年で一番おいしく、また栄養価も高いといわれているので、給食の牛乳も残さず飲めると良いですね。

開校140周年を迎える令和3年度はモ～すぐです。依然、コロナ禍ではありますが、一日を元気に過ごす習慣である「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、充実した学校生活を過ごしてほしいと願っています。

お節料理について

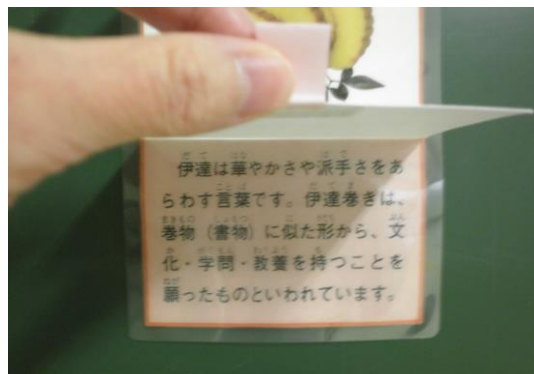
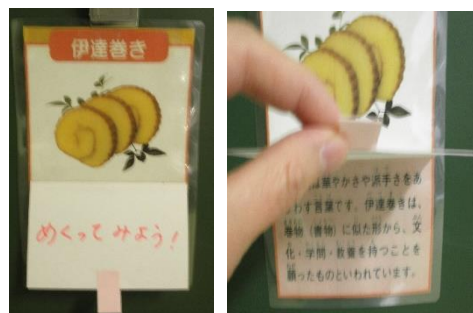
新しい年の始めに食べる お節料理には、以下のような古人の願いが込められています。

- ・家族がみんな健康でいられること
- ・食べ物がたくさん実ること
- ・子孫が長く続くこと
- ・長生きすること など



＜お節料理の掲示物＞

8つの食品の写真とその由来をめくる形で掲示しました。右側は、「伊達巻き」の拡大図です。



このほかに、年の始めは、正月、七草、鏡開きなど様々な日本の行事と お節料理、七草がゆ、ぜんざいなどの行事食があります。家庭でも意識して過ごしていただきたいと思います。

1月24日から30日までは、全国学校給食週間でした

今から約130年前に、山形県の小学校で、まずしい子供たちのために作られた、おにぎりなどが最初の給食とされています。

戦争が終わり、給食がもう一度始まったことを記念して、この週間が始まりました。幡代小学校では、昔（昭和）の給食を紹介しました。



今年度、3回高級食材を無料でいただき給食にお出しました(1月14日、2月2日、2月5日)



魚をおいしく食べる日(1月14日)
いただいた八丈島産めだいをを使った
「めだいの小判焼き」



開校記念日(2月2日)
いただいた和牛肉を使った
「ビーフシチュー」



開校記念集会の日(2月5日)
いただいた宮崎県産うなぎを使った
「うなぎちらしずし」

子供たちには、給食時間の放送を通して、次のことを伝えていきます。

- 1 最近、新型コロナウイルスにより、外で食事をする人が減ったり、お店で買う人が減ったりして、魚・肉・野菜などの食べ物がとても余っていること
- 2 「学校給食で是非使ってください」と、めだい・和牛肉・うなぎを無料でいただいたこと
- 3 漁業・畜産業・農業の方などのためにも、日頃から、魚・肉・野菜などを買って食べ、応援したいこと

現代の応援の方法として、インターネットを利用することもその一つです。学校が推奨するものではありませんが、ご参考までに下記に紹介しておきます。

- 休校で余った給食をお取り寄せ「うまいもんどットコム」
・・・農林水産業の受託
- #元気いただきますプロジェクト
- ペイフォワード、その美味しさを笑顔の連鎖へ
Smile Marche プロジェクト
- コロナ支援・訳あり商品情報グループ「WakeAi (ワケアイ)」
- 豊洲市場ドットコム
- TABETE・・・食品ロス防止レスキュー
- クラウドファンディング CAMPFIRE など



食べ物のいのちへ感謝



育てた人に感謝

世界には、飽食の先進国、飢餓の後進国と深刻な問題があります。これからの時代、日本に住む私たちは、飽食の生活を改め、食品ロスを減らし、来るべく食料難を見据えた、食生活行動の変容が求められていると思います。

生産を海外に依存していた結果、今回、コロナ禍でマスクが手に入らず困ったことになりました。食料も日本での生産は少なく、4割にも満たない状態です。

今、農畜水産業などの自国の生産者を支えて応援していかないと、将来、食料が不足した時、輸入品が手に入らず大変なことになるでしょう。是非、ご家庭でも話題にいただければ幸いです。