

11月食育たより

発行: 毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当: 栄養教諭 高杉祥子

季節は秋から冬へと移りかわろうとしている今日この頃です。食事・運動・休養(睡眠)のリズムをととのえて、心身ともに健康な状態で2学期のこりの学校生活を過ごしてほしいと思います。

「和食」の良さをもっと知ろう!

日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



◆正月などの年中行事との密接な関わり



給食でも、和食のよさを味わってもらうため「**主食+主菜+副菜のそろった栄養バランスのよい和食**」の提供に努めています。(時々、パンが主食の日、世界の食文化を学ぶ日も取り入れています。)

実際、子どもたちの様子を先生方に聞くと、「和食の献立の日はよく食べている。」「和食の献立が食べやすいようだ。」という意見があがっており、その様子にほっとしています。しかし、中には酢の物を苦手とする子ども、豆・海藻・野菜・きのこを苦手とする子どもが比較的多く見られます。

少しでも味に挑戦して食べられるようになってくれたらと思います、私が献立を立てるときに気を配っていることは

- ① 子どもが苦手とするおかずの場合、もう一つのおかずは人気のある食べやすいおかずにする
- ② 色合いを工夫する
- ③ 焼き物、煮物、揚げ物、蒸し物、和え物、汁物など、組み合わせる料理の料理法に変化をつける

(例:煮物+煮物の組み合わせより、煮物+焼き物や煮物+揚げ物等にする)

などです。健やかな成長を願って心をこめて給食を提供しているので、「食べられるようになったよ。」「今日のおかずは食べられたよ。」といった声は大変うれしいものです。家庭でも和食をすすんで食べてほしいです。

感謝の心 持っていますか？



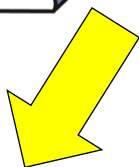
私たちは、生き物の命をいただいて、自分の命を養っています。また、食事ができあがるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、多くの人が関わっています。食事の際は感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさま」を言いたいものです。そうすると、より一層食べ物のおいしさを実感できるようになります。

本の紹介



「いのちをいただく」(文:内田美智子 西日本出版社)

食肉センターで牛を殺してお肉にする仕事をしている坂本さんのお話です。ある日、食肉センターに1頭の牛とその牛をかわいがっていた女の子がやってきたことから起こる出来事が、子どもから大人まで多くのことを考えさせてくれます。



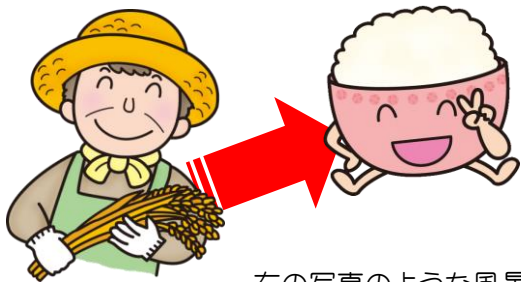
阿知須小2年生で「いのちをいただく」の絵本を使って、食べることの大切さについて学習しました。私たちは命をいただいて生きているということを感じながら、「どんな食べ方をしたらよいか」をひとりひとりが考えました。ここに2名の児童の感想を紹介します。

- 本当にかわいそうなのは、のこしたりすてたりすることだとおもいます。なぜかと言うと、せっかくいのちをとったのにのこしたらかわいそうだと思いました。これからは、きちんとのかさずたべたらいのちをおとした生きものがきつとよるこんでくれると思います。
- ぼくはおにくが大すきだから、ぼくたちのためにたべさせてくれてありがたいのきもちでたべたいです。

阿知須産の新米をいただきます！

秋は新米の季節ですね。給食センターでも11月上旬から新米を提供するようになりました。

阿知須給食センターは米飯給食推進のため週4回のごはんの日があります。しっかり食べてほしいと思います。



お茶碗1杯のごはんには、**稲穂20~40本の米**が含まれています。何気なく食べているごはんにも、農家の人のご苦労と、自然の力が込められているので、感謝していただきたいですね。



右の写真のような風景を見たことがありますか。このように刈りとった稲穂を逆さまにして天日乾燥させることを「はざかけ」といいます。はざかけは、茎に残ったうまみを米粒に行きわたらせ、完熟したおいしいお米にするための工夫です。

クイズ

右の4つのイラストは、お米を収穫するまでに行う大事な作業です。何という作業でしょう？(答えは表面の下)

<p>① 田んぼに水をいれて表面をたいらにする。</p>	<p>② 苗を植える。</p>	<p>③ 稲を刈り取り収穫する。</p>	<p>④ 稲の穂からもみを取り出す。</p>							
[]	→	[]	→	[]	→	[]