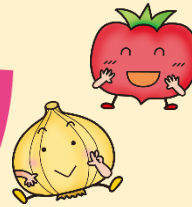




しょくいく

食育だより



小高区4小学校
No.10
2020. 2. 20

立春を過ぎ、暦の上では春に近づいていますが、まだまだ寒い季節が続いています。空気が乾燥し、インフルエンザもまだまだ流行しています。こんな時こそ早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、体の免疫力を高めておきましょう。



予告！3月12日は・・・バイキング給食！

バイキング給食をおいしく健康に楽しむコツ

- 1 主食（黄）、主菜（赤）、副菜（緑）をバランスよく選ぶ。
- 2 自分が食べられる量を取り、とったものは残さないようにする。
- 3 後から取る人のことを考えてとる。おかわりは、食べられる量を考えてとる。
- 4 食事のマナーを守る。

バイキング給食は、好きなものをすきなだけ食べる給食…のように見えますが、実は違います。1年間の給食や、栄養教諭の先生との食に関する学習で学んできたことを生かす機会でもあります。「赤・黄・緑」の栄養バランスを考えると、一緒に食べるみんなのことを考えてマナーを守ること、毎日給食を作ってくれた給食の調理員の方々に感謝することなど、1年間の食のまとめでもあります。マナーを守って楽しいバイキングにしたいですね。

食事をさらにおいしく楽しくするマナー



美しいはしづかいで
好感度アップ！

正しい箸使いは、料理が食べやすいだけでなく、一緒に食べている人にも良い印象を与えます。



マメ知識



はしはどうして膳と数えるの？

もともとは、一具、一双、一株などと数えられていたものが、鎌倉時代になって1人用の膳が発達していき、1つの膳に対して箸が数えられるようになりました。それから「膳」という数え方が定着していったようです。



学校給食週間 「地元の食材を楽しもう」特集

1月24日から30日は「学校給食週間」として、「地元の食材を楽しもう」をテーマに、いつも以上に工夫を凝らした献立の給食が出ました。内容をご紹介します。

〈1月24日〉 給食のメインは、いわき海星高校の生徒のみなさんが実習で捕ったカジキを使ったカジキカツバーガーです。今日の献立について放送委員会が紹介すると、「県内の高校生が捕ったんだね」「すごいね」など驚いていました。また、南相馬市産のグリーンカールレタスができました。



〈1月27日〉 メインは「ずいきのみそ汁」です。「ずいき」と聞いてもあまりぴんとこない子ども達でしたが、栄養教諭の先生が、写真を見せながら給食の時に説明してくれました。里芋の茎を干したものと聞いて、子ども達からは驚きの声や家族は違う呼び名を使っていることなどが話題にあがりました。さらに、使用している味噌もいつもと違い、相馬農業高校の生徒のみなさんが実習で作ったものです。また、麦ご飯は相馬アグリ株式会社の方からいただいたものです。この「もち麦」は、南相馬市で作った「もち麦」を南相馬の子ども達に食べてほしいと、市内の学校にいただきました。

〈1月28日〉 メインは「ほっきご飯」と「シャモハンバーグ」です。「ほっきご飯」は浜通り地域でよく食べられている料理です。給食の献立を毎日考えている栄養教諭の先生方の「地域の味を知ってほしい、忘れないでいてほしい」という願いから実現したメニューです。「シャモハンバーグ」は川俣町の地鶏「川俣シャモ」を使ったハンバーグです。



〈1月29日〉 メインは東北地方の郷土料理「ずんだだんご」ができました。1・2年生では「ずんだってなんだろう?」、「何からできているんだろう」、「豆からできているんだよ」などと話題に上がっていました。

〈1月30日〉 南相馬市の学校給食週間で毎年恒例の「おにぎり」の日です。ゆかりで味付けされたご飯を、ビニール袋を使って自分でにぎります。海苔をまいて完成ですが、海苔巻きのようにして食べたり、おかずの鮭をいれたりアレンジしておにぎりを楽しんでいました。自分でおにぎりをつくることも、アレンジをすることも、学級の友達と楽しく食べることも、大切な「食育」のひとつです。



この「学校給食週間」は南相馬市で給食に関わる先生方の「地元の産物、味、食に関わっている人々を知ってほしい、感じてほしい」という願いが込められた1週間でした。