パクパク通信

平成２８年１１月４日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長　　山川　毅
栄養教諭　田中　律子
No.10

汗ばむような日があったり、急に冷え込んだりと、１０月後半はマスクをしたり、体調をくずしたりする人が多いように感じました。

学習発表会の練習が始まりました。みんなの力を合わせるためには、しっかり睡眠をとりバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、体調を整えることが大切です。

秋のお楽しみ　野外給食

10 月 27 日(木)、秋晴れの下、家から持参した弁当箱に給食を詰めて、いつもとは違う場所で食事をするという「野外給食」を行いました。

なるべく盛り付け易いメニューということで、給食センターの栄養士さんが考えてくれましたが、お弁当箱のサイズや形も様々でトングやおたまでの盛り付けはなかなか難しい中、どのクラスも協力して上手に盛り付けをしていました。

食事は、事前に決めておいた場所でいただきました。一番人気は屋上で、例年 6 年生が優先です。6 年生は、給食を盛り残すことなく全部詰めていました。さすがです。その他、芝生やお山に加え、園芸ボランティアの方がきれいにしてくださっている花壇の前や、おかわりがしやすいようにと朝礼台の付近など、ピクニック気分で食事をしました。いつもより残菜も少ないように感じました。

南野調理所管轄 B コースの 7 校で日程を調整するため、本校では個人面談期間中になってしまい、児童のみなさんには忙しい思いをさせてしまいました。しかし、日常の給食でも、食器を変え食べる場所を変えるだけで、こんなにも楽しいイベントになるということを実感した一日となりました。ご家庭のいつもの食事も、ランチョンマットを替えてみたり、パックに詰めて外で食べたりするだけで、心躍るイベントになるかもしれません。ぜひ、お試しください。

１１月２３日は、勤労感謝の日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」ことを趣旨としている祝日です。日頃おいしく食事ができ、衣服や住居を保てているのも、おうちの方が一生懸命働いているおかげです。自分や家族、周囲のみんなで感謝をし合いましょう、という日です。

給食ができるまでには、栄養士さんや調理員さんだけでなく、多くの生産者の方や流通業者の方、他にも給食を運んでくれるトラックの運転士さんや配膳員さんなど、多くの方が関わっています。

また、給食費を払ってくれているのはおうちの方です。そして、生き物の命をいただいている私たち。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。そして、感謝の気持ちを表すためには、残さず食べることも大切です。ご家庭でも、話題にしていただくといいでしょう。

１１月２４日は「和食の日」

平成２５年、「和食」がユネスコの人類の無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

特徴 1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

特徴 2. バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

特徴 3. 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

特徴 4. 年中行事との関わり

日本人の食文化は、民族の年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆(きずな)を深めてきました。

食文化の継承は私たち大人の役目です。まずは「知る」「興味をもつ」ことが大切です。