

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 9 月 29 日
栄養教諭 足立愛美

秋風が心地よい季節となり、「食欲の秋」がやってきました。お米やくだものなどの農作物の収穫が目白押しで、おいしい食べ物がたくさん出まわります。食事にゆっくり時間をとって、味わうことの楽しさを感じたいものです。

スーパー食育スクールとは

学校からのおたよりで、何度かお知らせしていますが、本校は、今年度文部科学省よりスーパー食育スクール（SSS）の指定を受けています。指定を受けた学校は全国で 42 校あり、学校における食育をよりよいものにしていくため、食育のモデルとなるようなプログラムを作り上げることが求められています。

本校ではこれまで、給食を活用した食育はもちろんのこと、郊外園での活動や、各教科や創造活動で食に関する取り組みを行ってきました。こうした活動を通して、子どもたちの食に対する興味を広げ、苦手なものや食べ慣れないものも少しずつ食べてみようという気持ちを育て、味や栄養を考えながら自分が食べられる量を考えて食べること、味の感じ方の違いや異なる食文化を尊重すること、そして食を楽しむ気持ちを育てることを目指しています。

SSS では、食育の効果を科学的に検証することが必要とされており、1, 3, 5 年生の保護者の皆様には、アンケートなどでご協力をいただいています。食育の取り組みについては、お茶小のホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。

給食委員が献立を考えています

今年度の給食委員会では、給食の献立を考えるという活動をしています。これは、「和食に牛乳は合わない」「毎日給食にデザートをつけたい!」という子どもたちの思いから始まった活動です。海外生活経験のある給食委員から、現地での食事の話聞いたこともあって、和食をテーマにしたグループと、世界の料理をテーマにしたグループに分かれ、栄養バランスに配慮した献立を考えました。料理名だけではなく、それぞれに使う食材も子どもたちが考えます。和食のグループの 1 つは、季節感を大切に、「緑茶、ごはん、さんまのかば焼き、きんぴら、きのこことじゃがいものみそ汁、くりきんとん」を提案しました。栄養計算ソフトで栄養バランスを確認した子どもたち、牛乳を抜いたことでタンパク質やカルシウムが不足気味になることに気づき、それを補う食材を考えて料理を工夫しました。さて、完成した献立はどのようなになったのでしょうか? 10 月の献立表でどうぞご確認ください。

昼休みのお手伝い

給食の片づけは、昼休みの時間から、栄養教諭と調理員が行っています。今月、昼休みに「手伝います!」という 3 年生数名が来てくれました。多目的室に給食のワゴンを運んだり、そこから食器やお盆をおろしたりする作業を率先して手伝ってくれました。何台もあるワゴンから、何枚も重ねられた食器やお盆をおろすのはなかなか力のいる作業です。しかし、昼休みの間、弱音をはくことなく、調理員に混じって 1 週間やりとげました。自主的に来てくれたこと、手伝いたいと思ってくれたこと、とてもうれしく思いました。

10月17日(金) 給食試食会について

申し込みをされた方、全員ご参加いただけます。12:00~多目的室にて行います。エプロン、マスク、三角巾をお持ちください。

今月の給食から

9月8日(月)

【枝豆ごはん、はたはたの石垣揚げ、きぬかつぎ
だししょうゆのおひたし、月見だんご】



「きぬかつぎ」という料理をご存知でしょうか。小さなさといもを皮つきのまま、ゆでた（もしくは蒸した）シンプルな料理です。平安時代、高貴な女性が外出するときに顔が見えないよう衣をかぶった様子（衣被ぎ）と、さといもの皮の一部分をむいた様子が似ていることから、こう呼ばれるようになったと言われています。

この日の給食は、十五夜にちなんだ献立です。十五夜は、ちょうどさといものとれる時期でもあることから「芋名月」とも呼ばれ、きぬかつぎがおそなえされることもあります。

給食時間、きぬかつぎをペロリと食べる子もいれば、見たことのない料理に不安な表情を浮かべる子、一口食べて「あまり好きじゃない…」と訴える子、手がべとべとになるから食べたくないという子、いろんな姿を見かけました。さといもを食べてもらうことを第一にするならば、他のさといも料理を出すことも考えますが、給食では子どもたちがさまざまな料理に出会う機会を作り、食の経験を広げていくことも大切にしています。

・・・給食食材の産地・・・

9月8日(月)

米(青森) はたはた(兵庫) 白菜(長野) もやし(群馬)
さといも(千葉) 小松菜(東京) 枝豆(千葉)

栄養教育実習生がきています

9月22日(月)~29日(月)の5日間、栄養教諭免許の取得を目指すお茶大生が実習をしています。今年は、6名の学生が4年生と5年生のクラスに配属され、事前参観期間を含めると、2週間を子どもたちと過ごします。

実習生の周りをたくさん子どもたちが囲んで、話をする姿を見かけます。子どもたちとの生活の中で学びを深め、この経験を生かして行ってほしいと思います。