

# 給食だより 冬休み号

H27 (2015) 12. 24  
志木小学校



無事に今年も二学期の給食が終了しました。ご協力、ご支援ありがとうございました。

## お腹も心も満たされました！

### 彩り豊かな給食をいただけることに感謝！

二学期の最終日の「給食室からこんにちは」のお返事であった言葉です。「昨日のセレクトデザートに続き、きょうの豪華なクリスマスメニューでお腹も心も満たされました。調理員さんの人数が限られている中で、このような工夫を図った彩り豊かな給食をいただけることに感謝しております。来年もどうぞよろしくお願いたします。」というありがたいお返事が届き、給食室一同感激でした。木曜日がセレクトデザート、最終日はミニローストチキンと、ハレの日献立が二日続いて、子どもたちも大満足だったようです。

次に、二学期の給食最終日に食べることにする「ふりかえり」をした結果です。

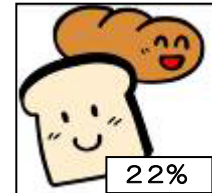
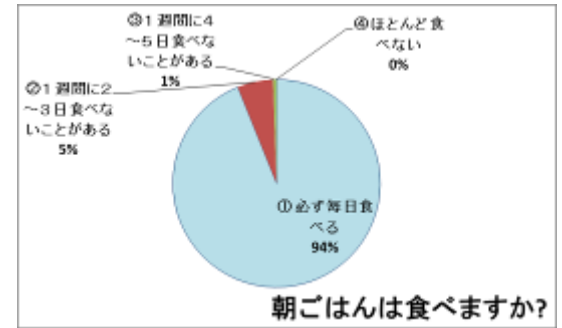


# 朝ご飯を毎日食べている子は94%

(各学年1学級実施)

県内の栄養教諭の配置校では毎年「食に関するアンケート」を実施しています。これは本校の今年の11月の結果です。

まずは「朝ご飯は毎日食べますか？」という問いについては、「必ず毎日食べる」と答えた子が94%で、「ほとんど食べない」と答えた子が0%といううれしい結果が出ていました。



22%



11%

しかし、食べている中身はどうかというと、「ごはんやパンの主食のみ」と答えた子が22%と一番多く、理想の形の「主食・主菜・副菜・汁物のすべてそろったもの」と答えた子は11%という結果でした。

体育科の保健領域や、学級活動、家庭科などの授業の中でも「朝ごはんの重要性」についてや「どんな内容のものを食べたらいいか」は伝えています。子どもたちが元気に一日を過ごすよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。朝ご飯の常備菜やおすすめレシピなどもお知らせしていますので、ご活用ください。

## 日本古来の発酵食品「みそ」や「漬物」を食べて免疫力アップを！

私たちの免疫力は腸が70%心が30%を担っているといわれています。つまり、免疫力を高めるには腸内環境を良くして、楽しく生きがいのある生活をするのがポイントです。

腸内環境を良くするためには乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌を多くすることが必要です。乳酸菌を含む代表的な食品と言えば、ヨーグルトを思い浮かべると思いますが、日本人が免疫力を高めるためには日本古来の発酵食品の方が合っているといえます。なぜかというところ元々住み着いている乳酸菌と同じだと腸に住み着きつきやすいからです。日本古来の発酵食品の代表的なものは「漬物」や「みそ」です。みそには乳酸菌の他麹菌や酵母菌などの発酵菌も含まれているのでどんどん食べたい食品です。

ところが先ほどの朝ごはん調べで、汁物を食べている子は全部合わせても約4割で、必ずしもみそ汁であるとは限らないので、みそ汁を食べてきている子は4割以下だと言えます。そこで給食では和食の比率を上げ、みそ汁を出す回数を増やすようにしています。

「ご飯」と「野菜や海藻、きのこたっぷりのみそ汁」を朝食に！



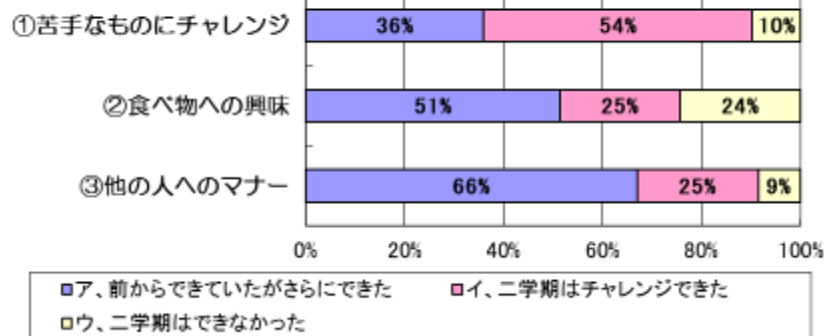
「みそ汁を飲むと塩分の摂り過ぎになる」と気にする方もいますが、同じ食塩量でもみそからの摂取は約30%の減塩効果があると言われていいます。血圧の上昇を抑えられると共にみそに含まれる成分によって腎臓や心臓などの臓器障害が軽減されることが分かっています。さらに、カリウムたっぷりの野菜や海藻をたくさん摂ると余分な塩分を体から出してくれるので安心ですよ。



# 2学期をふりかえって



## 2学期をふりかえって



①の「苦手なものが食べられるようになったり、チャレンジできましたか？」は90%の児童がチャレンジできていると答えていました。その結果の通り給食の残量も一学期にくらべて格段に減ってきています。

②の「給食室からこんにちは」などのおたよりのクイズなどを通して、食べ物への興味が出ましたか？について

では、クラスによって差がありましたが、8割近くの児童が興味が出てきているようで、お手紙の返事という言葉も素敵なものがたくさん届くようになっていきました。時間がとれず、お手紙を読むことができないクラスもあるのでそれを解消していくことが課題です。

③の「他の人のことも考えてマナーを守って楽しく食事ができるようになりましたか？」については「おもてなし会食」を積み重ねてきていることも、いい結果が出てきた要因だと思います。

数値の変化にとらわれるのではなく、実際に子どもたちが生活の中で生かせる力を身につけられるようさらに取り組んでいきたいと思っています。引き続きご協力お願いいたします。



## 今の平和、そしておいしい食事に感謝したい と つくづく思いました



74年前(1941年)の12月8日は「太平洋戦争」が始まった日なので、「平和で何でも自由に食べることができる幸せを味わいながら考えてほしい」という趣旨で「ふかしいも・昔のすいとん・二色すいとん」の献立を去年に引き続き出しました。  
 \*だしも使わず、具はにんじんと大根の皮のみ、塩味もついていない  
 「昔のすいとん」を先に食べてから「おいしい現代のすいとん」や「ふかしいも」や「みかん」をいただきました。  
 当日の感想を紹介します。

### <12月8日の感想から>

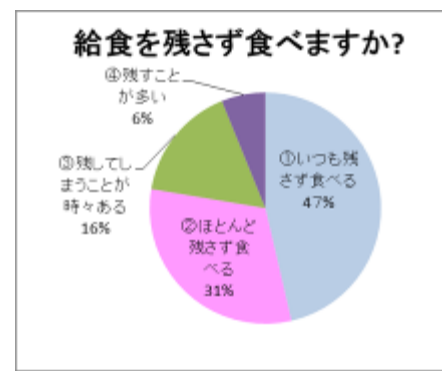
- すいとんをはじめたべました。むかしのたべもののことが、すこしわかりました。いまはしあわせだとおもいました。おいしいきゅうしょくありがとうございます。(低学年児童)
- こんなにみずっぽいとはおもいませんでした。むかしのひとは、これでがまんしてたべていたのにおどろきました。(低学年児童)
- わたしはすいとんがにがくてあんまり好きではありません。でも、がんばって食べられました。昔の人のことを考えたらすいとんがのこしづらかったからです。昔の人のことを考えたら泣きたくってしまいました。「もし、自分がせんそうにまきこまれていたらどんな気持ちでいたのだろうか?」と思います。わたしは、もう家のごはん、学校のきゅう食などをキレイにぜんぶ食べたいです。これから、自分のこと、家ぞく、友だち、まわりの人を大切にしていきたいです。このきゅう食で大事なことをたくさん学べてよかったです。(中学年 児童)
- 総合で「平和」についての学習をしています。「ひめゆりぶたい」や「へいたいになった人たちのこと」「戦争の時のこと」をいろいろ調べています。きょうの6時間目にパソコンでいろいろ調べます。少なくともご飯を食べて、生きているところがすごいです。戦争のことを、もっと知りたいと思いました。ちがう食べものも作ってください。勉強に役立てたいです。(高学年 児童)
- “食べる”ということがどれだけ幸せなことであるのか、子どもたちが「平和の尊さ・食の有難さ」を考える機会としてはとても貴重な時間だったと思います。当たり前のように“食べられる”幸せ、好き嫌いができる幸せ、味に文句が言える幸せも、当然のようで当然でないことを実感できた時間でした。準備等、子どもたちのためにありがとうございます。(先生)
- 当時の生活の様子を給食を通して知る良い機会になったと思います。国語の「1つの花」で戦争中の暮らしについての描写があり、「配給」という言葉も出てくるので、そことの関連もはかれました。当時を知るという意味で「昔のすいとん」は全員しっかりと食べました。恵まれた時代だからこそ、何不自由なく食べ物を口にできることへの感謝の気持ちを忘れてはいけなと感じた給食でした。(先生)

## ひかり・くらやみ・そとあそび

昼間は光を浴びてたっぷり運動をし、寝る前は刺激的な光を浴びずに暗闇にして9時までには眠り、早起きをして元気に朝ご飯を食べて毎日学校に来てほしいというキャッチフレーズです。冬休みの間もリズムよく過ごしましょう。



## 給食を残す理由 の トップは「苦手なものがあるから」

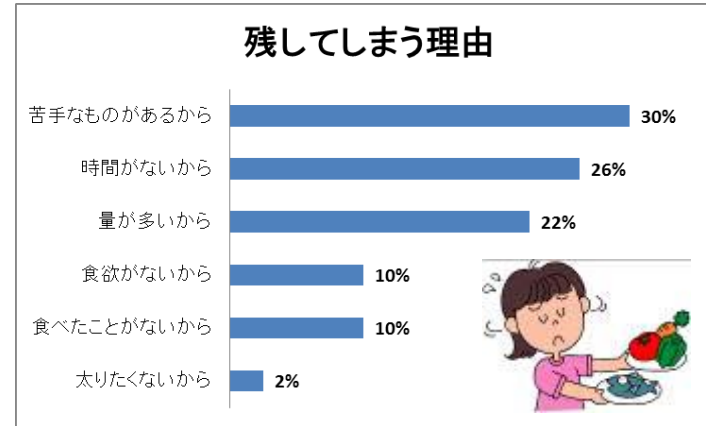


食に関するアンケートの時にあわせ、給食に対する意識調査もしました。

結果は左のグラフの通りで「①いつも残さず食べる」と「②ほとんど残さず食べる」という答えを合わせると8割近くの児童が残さず食べている事が分かります。

「③残してしまうことが多い」「④残すことが多い」と答えた約2割の児童に残してしまう理由を聞いた結果は下のグラフの通りです。

「苦手なものがあるから」がトップで、「時間がないから」「量が多いから」と続きます。



給食室でも苦手なものもおいしく食べられる献立の工夫をしたり、学級担任と連携をし、配缶量の調整や食べる時間確保のために努力してまいりますので、ご家庭でも引き続きご協力よろしくお願いいたします。

### 【給食の食材について】

- 12月の主な産地 ●
- ・にんじん 千葉県産
- ・じゃがいも 北海道産
- ・たまねぎ 北海道産
- ・里芋 埼玉県産
- ・ごぼう 青森県産
- ・きゃべつ 愛知県産
- ・みかん 愛媛県産
- ・りんご 長野県産
- ・レモン 広島県産
- ・みそ 埼玉県産 (富士見市) を使用しました。

## 6年生が落語で食文化を

12月4日に6年生が総合的な学習の時間に落語を通して江戸の食文化を学びました。



「時うどん」と「味噌豆」をみんなで体験したあと給食の時間に学生落語家さんを囲んで会食しました。



## もうすぐたのしい冬休み

- ふ** ふゆの「あったかやさい」をたべよう！ 土の中で育つ根菜類は体が温まります。
- ゆ** ゆっくり よくかんで たべよう！ お口のシャワー（唾液）のパワーを！
- や** やすみのあいだもつづけます 「はやね はやおき あさごはん！」
- す** すぐします かえったあとの 「てあらい うがい！」
- み** みんなそろって たのしくたべよう！ 食卓で学ぶことがたくさんあります。



- ◎ 6年生がたてた献立や新しいレシピ「そくほう」を給食コーナーに置き、HPにものせました。ご活用ください。
- ◎ よいお年をお迎えください。1月は13日(水)から給食開始です。お楽しみに！

