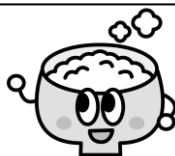


きゅうしょくだより



家庭数配布

No.8

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.10.30

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる



今月は読書月間です

11月は読書月間です。今月の給食では、毎日本に関連するメニューを取り入れています。給食時には、本の紹介スライドも流します。物語に登場する料理を楽しみ、気になった本は、ぜひ図書室で手に取ってみてください。

毎年定番となっている「ぐりとぐら」のカステラ、どんなものなのかが気になる「はれときどきぶた」のえんぴつの天ぷらなど、絵本に出ているメニューをたくさん取り入れています。また、高学年向けには、「精霊の守り人」からノギ屋の弁当風鶏飯、タンダの山菜鍋風の汁物や、「ハリーポッターと秘密の部屋」のシェパーズパイ埼玉県の人「渋沢栄一」にちなんだ埼玉の郷土料理のみそポテトを入れました。校長先生・副校長先生のおすすめ本も、給食メニューとなって登場します。お楽しみに！！

献立表のクイズ
わかったかな？

こたえ

Q1=くり(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖)※ Q5=おはぎ

※「秋なすは嫁に食わずな」ということわざもあり、似たような意味がある。



10月24日（木）給食試食会のご参加ありがとうございました。



6年生が移動教室の間、教室を活用して、給食試食会を実施しました。

栄養士からは、本校の給食の概要や、食育活動の様子等をお話させていただきました。

《保護者の方のアンケートより》

●気になっている給食は？

カレーライス（子どもたちがルーの味が美味しいといっていました。）

お菓子な目玉焼き ぐりとぐらのカステラ ABC スープ 青魚系の煮物・魚料理 こぎつねごはん

ジャンボ揚げぎょうざ ばら天丼 サラダ全般（家では食べないのに、給食では食べられているようなので。）

●給食にまつわるご意見・ご感想（⇒：栄養士からのお返事です。）

「野菜がとても苦手な子どもも毎日の給食をとても楽しみにしており、少しずつ食べられるものが増えてきました。」

「たくさんお野菜が入っていた（たべやすい大きさに切られていた）調理の参考になりました。」

「我が家の食卓の悩みは野菜不足ですが、参考になります。」「高野豆腐が気にならないほど細かくなっていて美味しかったです。」

⇒給食では、苦手な子が多い野菜は、切り方、味付け、組み合わせる食材を変えるなど、工夫しています。

「減塩をされていても、だしなどをうまく使うことで美味しく作られていて、家でも心がけなくてはと思いました。」

「肉の量、1食の適量、味付け（薄味の基準）の気付きとなりました。」

⇒給食そのものが、食育になるように意識しています！

「親子揃って、芝小給食の大ファンです。」 ⇒嬉しいお言葉をありがとうございます！

「塩麴が野菜にしっかり味がついていて美味しかったです。」

「思いつかないようなおもしろいメニューが多いので、参考にさせていただいています。」

⇒給食が楽しい時間となるように、日々工夫しており、給食時の児童の声も積極的に取り入れています。

「いつもはコーヒーばかりですが、牛乳も久しぶりに飲みました。」

⇒大人になると、牛乳を飲む機会は減りますよね。家ではあまり飲まないご家庭も増えているようですが、カルシウム補給のためにも成長期の児童の皆さんには積極的に飲んでほしいと思います。

「分かりやすいスライドのおかげで娘が食に興味を持ち、毎日楽しそうに話してくれる理由がわかりました。」

⇒何かひとつでも食の学びがあるように、作成しています。低学年にも分かるよう、写真を添えて簡単な言葉でまとめています。

画面を見ることが、食べることの邪魔にならないように、2～3分で終わるような内容にしています。

「牛乳パックがトイレトペーパーに生まれ変わるとはビックリ！！」

⇒各自で開く作業、クラスごとの当番が洗う作業と大変ですが、1年生は4月に6年生から教わり、友達同士で教え合いながら開いています。リサイクルの取り組みとして、市内全校で実践しています。

「ししゃもが苦手です。『焼き』だけでなく『フライ』などの他の調理法もあったら食べられるようになるかもしれません。」

⇒取り入れていきたいと思います。ししゃもは、好みの分かれる食材で、骨だけをきれいに残す子、頭が食べられない子、何尾でもおかわりできる子、さまざまです。ししゃもに限らず、魚は衣をつけて揚げると食べられる児童が増える傾向にあります。

「他県の給食メニューも再現してみると楽しいと思います。気になっているのは、山口県の『チキンチキンごぼう』です。」

⇒早速、検索しました！おいしそうなメニューです！うまく再現できるように検討してみたいと思います。

本校のホームページで
給食写真を紹介しています！

