食育だより

平成３１年2月２２日
小林中学校 ３学期号

１月２４日から３０日までの１週間は「全国学校給食週間」と定められています。小林中学校でも、先月１月２４日から５日間、保健給食委員会の生徒が中心になり、「食」に感謝し、食文化に触れる「学校給食週間」を行いました。その取組について、ご紹介します。御家庭でも食の在り方について、話題にしてください。

1/24(木)　給食の歴史献立「ごはん・たくあん・鮭の塩焼・すいとん汁」～約１２０年前のメニューを再現～

日本の給食は明治２２年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために出された「おにぎり・焼魚・つけもの・みそ汁」などの簡単な食事が始まりでした。今では栄養満点の給食が毎日出ます。日本の給食は、世界的に見ても素晴らしいものです。給食の歴史を振り返り、感謝しながらいただきました。

1/25(金) 沖縄県の献立「いなむどうち」

沖縄のお祝い事の際に出される、沖縄風の豚汁です。「いのししもどき」という意味で、昔は豚肉ではなく、いのししの肉を使用していたので、この名前が付けられました。命をいただくことに感謝をし、おいしくいただきました。

1/28(月) 愛知県の献立「みそ煮込みうどん」

八丁みそと呼ばれる赤みそ仕立ての汁に、うどんを入れ土鍋で煮込んだ料理です。愛知県は、みそを使った料理が多いのが特徴です。寒い冬には体が温まるうれしい献立でした。

知っていますか？ 日本各地の郷土料理

1/29(火) 栃木県の献立「かみなり汁」

油をひいて豆腐を炒める時の音が、雷のようなのでこの名前がつきました。栃木県名産の「かんぴょう」が入った汁に、稲妻に見立てた「きざみのり」がのっています。地元の食材は安全で新鮮です！

栃木県は餃子も有名！

1/30(水) 福島県の献立「ざくざく煮」

「小判がザクザク」の商売繁盛と、「農作物がザクザク」の豊作を願った会津地方の郷土料理です。お祝いの席やお正月に食べる、縁起の良い料理です。野菜が多く、栄養たっぷりの汁物です。

保健給食委員会の生徒が、各クラスで給食時に郷土料理の説明をしました。

～生徒から日頃の感謝の気持ちを込めて、給食室の先生方に手紙を送りました～

●毎日バランスの良い、おいしい給食をありがとうございます。私たちは、日々たくさんの人に支えられているのだな、とすごく感じます。一日の学校生活の中で、給食の時間が何より大好きです。給食をみんなで食べていると、とても幸せな気持ちになります！

●今日はどんな給食が出るのかな、といつも楽しみにしながら午前中の勉強を頑張っています。おいしい給食を食べてスイッチを入れ直し、午後の勉強に集中することができます。これからもよろしくお願いします！

●今まで３年間、給食を作ってくださりありがとうございました。もう給食が食べられないと思うと残念です。高校に行っても、先生方が作ってくれた給食のように、栄養バランスの良い食生活を送れるようにしたいです。

いつもおいしい給食を
ありがとうございます！

いつもおいしい給食を作ってくださっている給食室の先生たちからもメッセージをいただきました。

給食室の鎌田先生・大嶋先生からのメッセージ

「給食が楽しみなんだ。」「おいしかったよ。」「嫌いな物が、少しずつ食べられるようになったよ。」と話しかけてくれる皆さん。

「今日のメニューは、これとこれだよね。」と私より詳しいですね。ありがとうございます。給食は愛されていますね。とてもうれしいです。

小林中の皆さん、小林中の給食はどうですか？

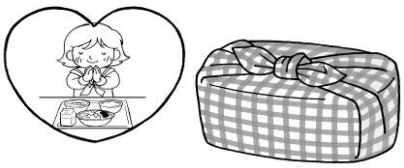
私たち調理員は、衛生面に気をつけて、安心・安全な給食を作っています。

毎日残りが少なく食べてくれて、ありがとうございます！

今もなぜ給食が続くのか・・・

昔は飢えた子どもたちを救うための給食でしたが、今は食べ物がなくて困るようなことは少なくなりました。では、どうして給食はなくならないのでしょうか？

私たちは、食べ物を食べなければ生きていくことはできません。そのためには**食べ物をバランス良く、正しく選べる力が今は必要です。給食はそのお手本として続いています。**おいしい給食を作るために関わっているすべての人々に感謝し、これからも大切に食事をいただきましょう。

給食を食べられるのはあと何回？

給食を食べられるのは中学校まで。特に３年生はあと残りわずかですね。中学校卒業後はお弁当になる人も多いでしょう。そこで考えておいてください。朝、何時に起きれば自分でお弁当を作ったり、おかずを自分でお弁当箱に詰めたりできるのでしょうか？家族に作ってもらった時は、せめて持ち帰ったお弁当箱を自分で洗うことはできますね。そして何より大切なことは、**お弁当を用意してくれた家族への「ありがとう」「ごちそうさま」という毎日の一言**だと思います。時には昼食を買ったりと、自分で準備する日もあるでしょう。そんな時、どんなものを選んだら良いのか、小中学校時代のバランスの良い給食を思い出してください。