

# 食育だより

平成 27 年 11 月号 大泉中学校

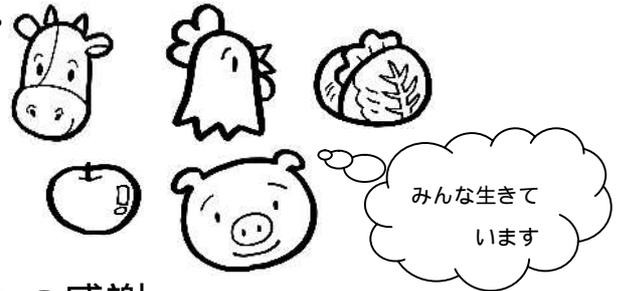
校長 惣田 修一  
栄養士 隼瀬 里香

## 【今月の目標】 感謝して食事しよう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、米や農作物などその年の収穫を神に感謝する槌でした。私たちの給食もたくさんの人たちにお世話になってできています。感謝していただきましょう。

### ◇ 命をいただいていることへの感謝

何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」はみんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育てています。



### ◇ おうちの人に養っていただいていることへの感謝

### ◇ 心を込めて作ってくださる人々への感謝

毎日の給食はたくさんの人たちの手によって作られています。



給食当番



調理員さん



献立をたてる人



牛乳屋さん



八百屋さん



農家さん

他にも多くの人に関わっています。どんな人がいるのか考えてみましょう。

### ◇ 毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝

日本では考え難いことですが、地球上では世界人口 60 億人のうち、飢餓に苦しむ人は 8 億 4000 万人いると言われていています。「7 人に 1 人」という計算になります。また、年間 100 万人の人が飢えで亡くなっています。日本はそんな飢餓に苦しむ国を含む外国から大量の食糧を輸入しています。一方で、毎日、日本国民 1 人あたり 1 食分の食べ残しがあるのも事実です。他人事ではありません。食べられる幸せを感じるとともに、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器を丁寧に扱うことなども、感謝の心を表現することになります。また、私たちの命は「動物」や「植物」の命によって生まれています。感謝の気持ちを忘れず、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

いただきます！



「ごちそうさまでした！」

## 19日(木)【練馬産キャベツの日】

食育の一環として、練馬区内小中学校が一斉に練馬区内産のキャベツを使用した給食を実施します。19日に使用するキャベツの一部は練馬区から提供された物を使用します。大泉中では、キャベツがたっぷり食べられる「家常豆腐」にしました。きゃべつ・豚肉・生揚げ・たけのこなどの具をみそで味付けした炒め物です。地元の農家の方々に感謝していただきましょう。

## 20日(金)【勤労感謝の日献立】

勤労感謝の日は「勤労を尊び(とうとび)、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味が込められています。また、穀物の収穫に感謝するとともに翌年の豊作を祈って行われる「新嘗祭(にいなめさい)」の日でもあります。給食では様々な種類のお米を使用して「五穀ごはん」を炊きます。給食は毎日朝早くから調理員さんが一生懸命作ってくださっています。感謝の気持ちは残さず食べることで表しましょう。

## 9月25日(金) 試食会を行いました。

P T A生活厚生委員のご協力のもと、75名の保護者の方に参加していただき、試食会を行いました。栄養士から練馬区の給食についてお話をしたあと牛乳・ココアフレンチトースト・ポトフ・ごぼうチップスサラダを試食していただきました。

「量が少ないと思っていたが、食べてみるとちょうど良かった」「野菜が多く使われていて良い」「子供が食べている量がわかったので参考になった」「ごぼうチップスサラダはごぼうがもう少し多くても良い」といった意見をいただきました。「人気メニューのレシピを知りたい」という意見が多く寄せられましたので、今後食育だよりに載せていきたいと思えます。多くの感想・ご意見ありがとうございました。参考にさせていただきます。

## 練馬区中学校教育研究会食育部主催

### 第9回「自分で作る朝ごはんコンクール」が行われました。

本校からは2年生109作品の応募がありました。校内での一次審査の結果、22作品が一次審査通過しました。一次審査通過作品には後日、奨励賞として後日賞状が配布されます。

さらにそのうちの2年6組宮崎耕輔さんの作品「冷たくて栄養満点フローズンヨーグルトサンド」は学校推薦作品とし、各学校からの学校推薦作品による二次審査へと進みました。

二次審査の結果、宮崎さんの作品は銅賞を受賞しました。

金賞・銀賞・銅賞の作品は11月26日～12月2日15時まで区役所1階アトリウムで展示されます。ぜひご覧ください。

## 保護者の皆さまへ

- ・学校納入金(学校給食費を含んでいます)の徴収にご協力をお願いします。6回目引き落とし日は11月16日(月)です。(6月～12月7回振替です)
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等  
事務室 03(3924)1002 (担当:隼瀬)までご連絡ください。