

今年度の給食を振り返って思うことは「楽しい会食」がもどってきたことです。昨年度までは、コロナ感染予防のために子どもたちは黒板の方に向けて「黙食」でした。子どもたちは約束を守って黙々と食事をしていました。今年度に入り、少しずつ対面で食べる会食を取り入れて給食がスタートしました。今では、少々にぎやかすぎるくらい子どもたちは楽しそうに話ながら会食しています。学校給食の目標である「みんなで食べるおいしいたのしい給食」がもどってきました。あらためて「会食」の大切さを感じました。

今回は、「こ食」について考えていきたいと思います。現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるのでしょうか。

こ食って何？

問題になっている「こ食」は、じつはいくつもあります。その中で主なものを6つ挙げてみます。

こ食 孤食



一人だけで食べる

こ食 個食



それぞれバラバラに食べる

こ食 小食



食べる量が少なすぎる

こ食 固食



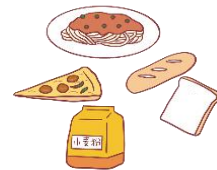
好きなものしか食べない
(食べるものが固定化している)

こ食 濃食



濃い味付けのものを好む

こ食 粉食



粉が原料のやわらかく、
口当たりのよいものを好む

一番の問題は孤食

これらの中で一番の問題は孤食かと思えます。なぜ一人で食べることがよくないのでしょうか。

誰かと一緒に食事をするのは食事のマナーを知るなどの社交性を育み気持ちをおだやかにし、さらに精神的なストレスを軽くする効果があります。

一人で食べることが習慣化すると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事で済みます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味に慣れてしまう」といった将来の食習慣の問題につながります。こうした食生活が続くと必要以上のカロリーや食塩の摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。



3月の献立について



○望ましい食生活を実践するための参考となる献立を取り入れました。

(主食・主菜・副菜のそろった献立 まごわやさしいポイント満点献立)



○卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。



○ひな祭りの献立として、菜の花ごはんを取り入れました。

○季節の食品として、さわら、キャベツ・こまつな・糸みつ葉・いよかんを取り入れました。



本牧南小学校の独自献立について



○4日(月) ひなまつりの献立に旬のいちごを入れた「いちごゼリー」をつくります。

○12日(火) 卒業・進級を祝う「お赤飯」献立に合う和風デザートとして「黒みつかん」をプラスします。

○14日(木) ごはんといっしょに海藻類がとれるように「手作りこんぶのつくだ煮」をプラスします。

○18日(月) 独自献立を実施します。

5年1組が総合的な学習の時間で取り組んだ「未利用魚」の活用のために考えた給食献立を実施します。※「未利用魚」とは横浜市場で切り身の重量や形が規格外であるだけで廃棄されている魚類のこと。

「みんな大好き鮭の未利用魚レシピ」 ~5の1オリジナル~

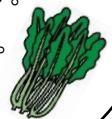
☆黒パン・牛乳・鮭のムニエル風クリームソース・やさいスープ・湘南ゴールド



デザートには「湘南ゴールド」をつけます。「湘南ゴールド」は神奈川県西部で栽培されている「ゴールドオレンジ」と「温州みかん」を交配して作られた県産果物です。果肉がやわらかくジューシーです。

体調をくずしやすい季節の変わり目にビタミンCをたくさんとって抵抗力をつけてもらいたいです。

◎一ヶ月をとおして小松菜・ほうれん草・ねぎは、横浜農協から地場産の野菜を届けてもらいます。



☆5(火) 6年生の卒業を祝い、バイキング給食を実施します。基準の献立と複数の主食・主菜・副菜・デザートの中から自分で選んで食べる体験をします。

家庭科で学んだ「栄養バランスの良い食事」や給食時間の食育を生かして食事を選択します。

☆7(木) 個別支援級 ミニバイキング給食を実施します。給食や「バランスイーナタイム」で学んできた「バランスのよい」食べ方を実践します。



今年度の生活科での食育活動を

紹介します!

5月 1年生 とうもろこしのさやむき



7月 2年生 夏野菜のピザパーティ



9月 1年生 重陽の節句 菊の花びらつみ



1月 2年生 冬野菜 お雑煮パーティ

にぼしでおいしいだしをつくりま

ねこの手で切ります。





ちゅうかあ 中華和え

子どもたちに人気のある副菜を紹介します!

材料	4人分
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
サラダ用こんにゃく	50g
切り白ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
酢	小さじ2
食塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2

作り方

- 1 せん切りにしたにんじん、もやしをゆでる。
- 2 鍋に★の調味料を煮立て、サラダ用こんにゃく1を入れ、1分くらい煮てごま・ごま油を入れ仕上げる。

いそか 磯香あえ

材料	4人分
キャベツ	200g(1/6個)
ゆきのり	1.5g(ゆきのり1枚)
しょうゆ	小さじ1
食塩	少々

作り方

- 1 キャベツは短冊切りにし、ゆでておく。
- 2 焼きのりはもみのりにするかせんに切っておく。
- 3 キャベツの水気を切り、しょうゆ・食塩であえ、焼きのりをさっくりとあわせる。

ねんかん 1年間ありがとうございました

3月18日(月)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。

なお、新年度の給食は、4月12日(金)からを予定しています。



西村