



今井小だより

横浜市立今井小学校
令和6年1月31日
学校だより 2月号

学校教育目標 : か が や い て い る 子 「自分大好き!今井大好き!」

「旬」を味わう

副校長 上石 千鶴

間もなく二十四節気の「立春」、暦の上では「春」を迎えます。今年度は酷暑が長引いたことで、秋や冬を感じる時期が短かったように感じます。そんな中でも、夜間冷え込んだときには貯水槽に氷が張ることがあります。朝登校してきた子どもたちがその中をのぞき込んで、氷を取ろうとがんばっている様子を見かけます。大人になると外で凍っている様子を見かけても、触りたいと思うことはなくなってしまいましたが、改めて子どもたちの好奇心はすごいなと感じさせられます。

日本の四季は、春夏秋冬ごとに特徴があります。季節ごとに大きく気候が異なる理由は、国土が中緯度にあり、四方を海に囲まれているからだそうです。他にも四季がある国は存在しますが、日本ほど違いがはっきりしている国は珍しいでしょう。四季のはっきりした日本では、季節ごとに見られる草花や聞こえる虫の声などが異なります。また、野菜や果物、魚介類などは最も味がよくなる旬の時期が異なっており、季節ごとに美味しい食べ物があるのも魅力です。

学校給食には、季節の行事にちなんだり、旬の食材を取り入れたりしている献立がたくさんあります。

例えば、冬が旬の野菜には「白菜」「ブロッコリー」「大根」「かぶ」「ほうれん草」などがあります。「白菜」や「ほうれん草」などの葉茎菜類（葉物野菜）は、寒さから身を守るために、葉に蓄えた「でんぷん」を甘みのある「ブドウ糖」へ変化させることから、甘みが増しておいしくなります。また「大根」や「かぶ」などの根菜類は、体の冷えを取り除いて温めてくれる食材です。他にも、冬に旬を迎える魚介類は、寒さや産卵に備えて、体内にたっぷり栄養をため込んでいて、栄養価も美味しさもぐんと高くなります。これらの食材を用いて、給食では「たらのクリームシチュー（白菜入り）」や「ぶりだいこん」の献立で登場しました。1月の行事食で代表的なものは、お正月のお節料理やお雑煮でしょうか。1月の献立には、「白玉雑煮」や「なます」も登場しました。

さて、1月24日から1月30日までの「全国学校給食週間」に合わせ、今井小学校でも給食委員会の子どもたちを中心に、様々な取組が行われました。給食集会では、紙芝居を通して「赤の食材」「黄の食材」「緑の食材」を紹介し、それらをバランスよく食べることの大切さを呼びかけました。また、牛乳の残食率が高いことに課題意識をもち、栄養職員に協力してもらって「牛乳クイズ」を作成しました。



給食委員会の子どもたちは、毎日給食の時間に、全校の子どもたちに向けて「ばくばくだより」を放送するために、職員室へ来ています。「ばくばくだより」は、その日の献立や食材について紹介しているものです。年間を通じての常時活動ですが、初めは緊張しながら読んでいた子どもたちも、すらすらと上手に紹介できるようになってきました。高学年の頼もしさを感じています。

子どもたちが日々楽しみにしている給食。これらの取組を通して、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けていって欲しいです。また、好きな食材だけを選んで食べるのではなく、たくさんの食材と出会い、その美味しさを体感し、味覚も成長して欲しいと思います。

