

食育だより

令和6年
12月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

11月に、5年生がみそ汁の調理実習にむけて、みそと出汁の学習をしました。出汁入りのみそ汁と出汁なしのみそ汁を飲み比べて何が違うかを考え、出汁の大切さを学びます。何の出汁を使っているかすぐに分かる子もたくさんいて、ご家庭でもしっかり出汁を使われているのだなと感じることができました。

6年生は、『こんだてを工夫して』という家庭科の単元から、1食分の給食の献立を考える学習をしました。献立を立てるまでに『栄養バランス』『彩り』『味』『旬』『好み』などたくさん考えることがあり、給食もですが、おうちの方やお店の方が大変な思いをして献立を立てていることが分かったようです。さすが6年生と言える素敵な献立がたくさん出てきました。その中から3学期の給食に登場しますので、どのペアの献立が出るのか、楽しみに待っていてくださいね。



11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』として、埼玉県郷土料理やご当地グルメ、特産物などがたくさん登場しました。志木市のご当地グルメである『ソース屋さんのミートライス』は、今回も志木市の宗岡地区に工場を構えるトキハソースさんからソースを無償提供していただきました。また、おまけのシールのプレゼントもありました。トキハソースさん、ありがとうございました。

「いただきます」と「ごちそうさま」の意味 ～あいさつをしっかりとしよう～

『挨拶』はもともと『一挨拶』といってお寺の修行のひとつでした。お互いに議論を交わし、どのくらい勉強したのか、どのくらい立派になったのかを確かめるもので、ここからお互いに言葉を交わす『あいさつ』という言葉ができました。心を通わせることが大切なので、自分はい挨拶したつもりでも、相手に伝わっていないとい挨拶をしたとはいいません。

食事の前の「いただきます」というあいさつには、食べ物への感謝の気持ちが込められています。食べ物として食卓に並ぶ前、すべてのものには命があり、生きていました。その命をいただくことへの感謝を表します。

食事の後の「ごちそうさま」は、作ってくれた人達への感謝を表しています。この言葉の元になった『馳走』には、『駆け回る』という意味があります。給食で言えば、野菜や、肉となる豚や牛などを育ててくれた人、献立を考えた栄養士、作ってくれる調理員さん、給食を運ぶトラックの運転手さん、クラスまで運んでくれる配膳員さん、給食をよそってくれる給食係さんなど、一生懸命駆け回って働いてくれた人達への感謝の気持ちを表す言葉です。



食べ物には私たちのあいさつは聞こえません。また、農家の人や調理員さんなどにも直接のあいさつは聞こえないでしょう。でも、心をこめてあいさつをしっかりとすることで、きっと私たちが食事ができるように一生懸命働いてくれた人達の心にも届くと思います。そのためにも、しっかりと残さず食べて、感謝の気持ちを言葉だけでなく、態度でも表しましょう。

冬に多い食中毒

ノロウイルス

嘔吐・下痢・腹痛などを引き起こすノロウイルス。予防のために、

- ① こまめな手洗い
- ② トイレの定期的な洗浄・消毒
- ③ 食品や調理器具のしっかりとした加熱殺菌をしっかりとしましょう。

85~90℃、90秒以上

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90秒以上が目安。