

給食だより

練馬区立八坂中学校

平成26年3月
校長 児島 泰彦
栄養教諭 飯島 敬子

明日から春休みです。



健康な体は、毎日の習慣で作られます。春休みも「早起き、朝食ごはん」を続けましょう。また運動したり、体を動かすことも忘れずに！

生活リズムをととのえる・朝食をとる

体内には生体リズムがあり、毎日決まったリズムで体温や血圧は上下し、ホルモンも分泌されます。このリズムがくずれるとだるい、調子が悪いという症状が現れます。生体リズムを整えることが大切です。そのためには規則正しい生活リズムを作ること、朝・昼・夕の食事を規則正しく食べることが役立ちます。

特に朝食は重要です。必ず食べましょう。

早起き・早寝で

十分な睡眠を

睡眠は、体を休めたり様々な体の機能を整えてくれます。必要な睡眠時間は人により異なりますが、早い時間に寝る方が遅く寝るより良い効果があります。早起き・早寝には意味があるのです。

運動する、体を動かす

便利な生活で、現代人は運動不足の人が多くなっています。体を動かすことが刺激になって、体内の活動も活発になり、正常になります。

運動すること、こまめに体を動かすことを心がけましょう。

食育と運動した教科の授業の紹介

「オノマトペ」を使って食感を表現する



1年生は国語科の中山先生の授業で、言葉の感覚を磨く「食感のオノマトペ」の学習をしました。「オノマトペ」はフランス語で、意味は擬音語、擬態語のことです。私たちに、料理を食べる際、味や色と共に「サクサク感」や「つるつるとしたとろける良さ」等の食感も楽しめます。食べたときの料理の感想や食感をどのような言葉で表現すれば、より食べた「感じ」とも美味さが伝わるか、家庭の食卓でもぜひ話題にしてください。

観察A イカの解剖と調理実習

～吉田先生の理科の授業から～



イカの解剖のために使用したイカを無駄にせず、調理して食することにより、生命に対する感謝の心を育むことを目的として「イカのバター醤油焼き」を作りました。おいしくて家で父のおつまみに作ってあげたいと思います!! などの感想が聞かれました。<調理実習の生徒の感想>。とてもおいしかった。命を頂くとに感謝しなくてはならない。私たちが普段、生き物の命を頂いて生きているということを改めて考えさせられる授業でした。その命を、学習と食事にとても有効に使えたと思うのが良かったです。イカのバター醤油焼き、とても美味しかったです。

家庭科・酒井由美子先生からのメッセージ



です。学習したことを実生活で生かしましょう。



春休みは、一年間の生活を振り返るいい機会です。生活のリズムが乱れている人は、今の時期に直して元氣よく新年度をスタートできるようにしましょう。朝はいつも通りに起床し朝食をつくってみましょう。みそ汁や卵焼き、サラダなど、まずは単品でいいのです。レンジでチンだけでなく、包丁で食材を切ってみてください。ガスをつかって焼いたり、煮たりしてみてください。楽しくなったら、数を増やしてみよう。家庭科の授業では、五大栄養素や、6つの食品群、献立などのポイントをしっかり覚えて、点数を得ていましたね。ただ、定期考査のためだけに、なっていないませんか？この休みにぜひ、実践にむずびつけてみましょう。

簡単朝食メニュー(2品)を紹介します。具だくさんみそ汁と組み合わせ、バランスアップ!

「もりもり肉ニラ炒め」

(材料)

- ・ニラ 1把 100g
- ・豚ひき肉 100g
- ・ショウガ 親指先大
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・サラダ油 大さじ1

(作り方)

- ① みじん切りにしたショウガを大さじ1杯のサラダ油で炒める。
- ② 香りがしたら、ひき肉を炒める。さらに小口切りにしたニラを加える。
- ③ 砂糖、しょうゆで味をつけてできあがり!



「カルシウムたっぷり厚焼き卵」

(材料)

- ・卵 2個
- ・しらす干し 大さじ1〜2杯
- ・ミックスチーズ 20g程度
- ・みつ葉 適量

(作り方)

- ① 卵2個はときほぐす。
- ② みつ葉を洗って刻み、1のとき卵の中に、しらすミックスチーズとともに加え、めんこに2〜3、塩少々を加える。
- ③ 卵焼き器を熱して、油を入れ、余分の油を拭き取る。
- ④ 2の卵汁を量を入れて、手早くほしでかき混ぜ、奥から手前にニツ折りにして、向こう側に押す。
- ⑤ 手前に油をすくめて、卵汁を少量流し入れ、奥から手前に巻く。これを2回ほどに厚焼き卵を作る。
- ⑥ さまして3つに分ける。



～今年度は、ユネスコ無形文化遺産登録記念～

和食バイキング給食 「会食」楽しむことができましたか？

私たちの生活の中で、食べることは大切な役割を担っています。

それは、①健康な体を維持し成長を促す。

②食欲を満たすことで満足感を得る。

③人と一緒に食事をすることでコミュニケーションをとる。などです。

特に③は、一緒に食事をすることで共通の感覚を共有できることから、食事の場が和やかな雰囲気になり、その結果、互いの理解が深まることにつながります。

このように、食事は、家族や友だち、近所の人などのいわば「コミュニケーションの場」として、生活に欠かせないものなのです。給食時間は、楽しく過ごせましたか？

和食クラスバイキング給食 ワークシートの結果報告



給食委員の進行で実施しています。毎回、校長先生から「はじめのご挨拶」があり、今年も先生方はじめ、事務室の先生、用務さん、そしてスクールカウンセラーの先生と八坂中学校の全教職員が協力して、次のような目標をもって、クラスバイキング給食を行いました。

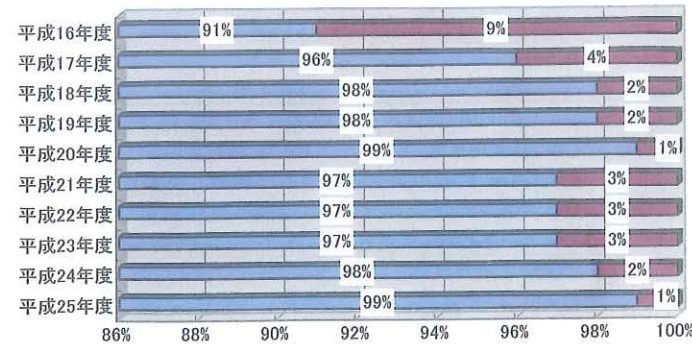
クラスバイキング給食の目標

- ① 他の友達の事も考えて料理を取り、マナーを守り、みんなが楽しく食事ができるようにする。
- ② 家庭科や食育で学習したことを実践し、一汁三菜のバランスのとれた食事をする。
- ③ 学校でお世話になっている先生方、主事さん方と会食を楽しむ。

平成16年度から始まったクラスバイキング給食ですがさて、この目標は達成できたでしょうか。ご報告いたします。

楽しく会食ができましたか。

■①できた ■②できなかった



2年2組担任 嶋村先生より

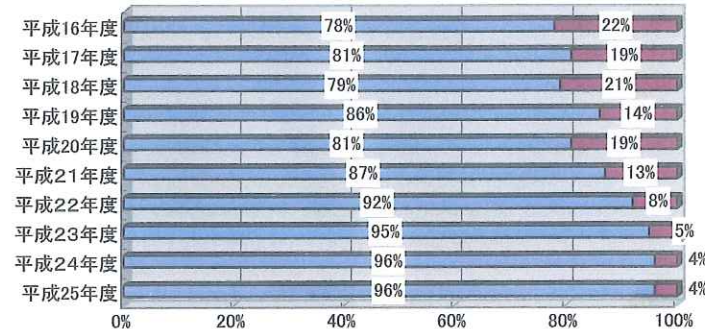
まず和食器を使いにより、おしやかに、「上品に食事をしてほしい。赤、青と白のお皿がご飯の粒や副菜の食材と背際立って見える素晴らしいものだ。味を楽しむ前に目で食事を味わうことができました。

1年生 生徒の感想より

最近は和食器で和食を食べる機会が多いので、すごく楽しく会食できた。やはり、これから日本の「和」を大切にしたいと思った。

バランスを考えて食事をすることができましたか。

■①できた ■②できなかった



和食バイキング給食では、主菜、副菜、副菜は、一食分の量が和食器にはゆめが盛り付けてあります。

ですから、例えば、野菜の煮物、物が一人230gです。全員が230gの煮物を食べることになります。バランスのよい食事形態や一食分の量を体験し、和食の素晴らしさを実感したとの生徒の感想が沢山寄せられ、まして、和食が大好きではなかった生徒も、ちょっとだけ好きになったとの声が入りました。

・和食バイキング給食の事前指導（食育授業）…今年度の事前指導は、和食の文化や和食の特徴についての学習の他に、「食、生活、文化と器のほほし」をゲスト講師の海老原さんにご指導いただきました。

○今日の授業でお世話になった、資源と環境の教育を考える会「エコが見える学校」の海老原さん（三信化工株式会社）に、感謝の気持ちをこめて、授業の感想を書きましょう。

昔の人が「くじら」や「バッタ」などにもお墓をつくっていたことにびっくりしました。

付喪神は少し親に話を聞いたことはありましたが、

あらためて話を聞いて、物は大切に扱わないといけないなと思いました。

今まで、日本で大切にされてきたことが世界の文化遺産に登録されたのはとても嬉しいことだと思います。また、これから世界に愛されて、残してほしいと思います。

母国の食文化が世界に認められることも光栄な事だと思います。これからドンドン他の日本の事を世界の色々な人々に知ってもらい好きになってほしいと思います。

和食は日本の誇れる食文化なので、登録されたことは嬉しいし、いつまでもこの文化が続いていけばいいなと思います。

日本がこのような文化遺産に登録されたことはとても素晴らしいと思います。伝統をこれからも受けついでいきたいです。

私も日本人なので、自分が生まれ育った国の食文化が登録されたのは嬉しいし、とても誇りに思います。これから日本の食文化、"和食"を大切にしていこうと思いました。

和食は世界中を探しても、この日本にしか存在しない貴重なものだと思います。しかし、近年食事も西洋化してきており、本来の和食の形が残っていないので、文化を廃れさせないという意味で無形文化遺産に登録されたのは良い事だと思います。

すごく良かったと思います。日本の和食が登録されたことで、もっと世界中の人に和食を知ってもらえると思います。

和食って普通に考えると「ふーん」って感じてたけど授業や給食などでやってて改めて考えると和食は良いなあ！スゴイ！と思えた！

とても嬉しいけれど、もっと積極的に和食の文化を世界に発信するべきだと思う。また、これをきっかけに日本人の和食離れも改善していくべきだと思う。

和食・日本人の伝統的な食文化

給食はとてもおいしかったです。茶碗など色々なものがあっていいでした。バイキングの準備など色々してくださり、ありがとうでございました。先生たちと給食が食べられてよかったです。

いつもの給食も和食器を使って食べることで、和食の味からして、おいしさも改めて実感しました。また、楽しく会食することによって、いつもおいしい給食がよりおいしく食べることができた。今回、改めて給食のおいしさを知ることができた。

調理員のおみなさん、いつもおいしい給食ありがとうございました。

和食器には色々な色や形があったり、集めた時にもいろいろあります。また、今日の給食はおみそ汁がほかほかの状態でとてもおいしかったです。魚の塩気もばぐんでした。

「いただきます」をした直後は食器を壊さないように慎重になっていましたが、みんなと給食を食べているうちに楽しく食べることができました。ありがとうございました。

和食器を使って食べる、食事は料理の味だけでなく、料理が入っている食器と食べ終わった後の食器を見て楽しむことができた。とても美味しい料理を作っていただきありがとうございました。

私は今まで、和食器に馴染んだことがありませんでした。だから事前学習も含めて今日の経験はとても大切なものになりました。食育が楽しい環境の中、からこそ出来ることだと思います。和食のイキガミを実感した飯島先生、美味しい給食を作ってくれた調理員さん、ありがとうございました。

1年3組担任の森岡先生が「普段の生活の中で食器を楽しんでいるのね」と感じられた7クニートを紹介します。

とても興味深いお話でした。私の家にはいい和食器がたくさんあり、季節ごとにしまっておいたものといれかえたりして、楽しんでいます。付喪神などのことも知っていましたが、虫や、くじらにまでそういう考えがあって、お墓をつくっているとは知りませんでした。昔の、モノや自然への敬意というのは大切だと思います。私が知っていることで、かけた和食器のおおす方法で、金をそこにぬるというのがあります。それも、やってみたいと思いました。



(和食器を使ったバイキング)



(運営委員会の試食会でも和食バイキングも行いました。)



3年生の卒業バイキングの料理です。多岐な考えをおにぎりバリエーションを作りました。



野菜をおいしく食べましょう!

給食では、1食
約130〜40g提供
しています。

野菜の
一日摂取量は、
350g以上が
目標です。

地場の野菜も活用
しましょう。新鮮な野菜
は、ビタミン類も豊富です。

健康の
ために
家族で
たべよう!

野菜を味わう方は、その経験によって 育れます。

毎食、家庭でいろいろな野菜を食べている子どもは 野菜好きです。

子どもの健康、家族の健康を考え、99%の野菜料理の味を 体験させて、野菜好きの
子どもを育てましょう。

野菜をおいしくいただくためのコツは、下処理にあります。

ご紹介いたしますので 参考にしてください。



枝豆

・枝豆の毛羽取り
2%の塩をまぶしてもみ込み
ます。さやの毛羽が取れ、口ざわり

がよくなり、ゆでたあとの、鮮やかな緑色が
安定します。(食品に残るのは、0.1%の塩分)

・その後、3倍容量の沸騰湯で5〜7分
(ゆですぎない) ゆで、熱いうちにザルに
ひろげて、ふり塩1%をします。

ゆでた後、水には
とりません。



・白い野菜は、アクが
少ないので、生でも 食べ
られますが、ゆでる場合は、

白菜・キャベツ 歯ごたえのある程度に
(あえ物、煮物) ゆで、水にとらずに、ざるに
広げて置きます。水に浸すと甘みが
抜けて、水っぽくなります。

給食では、おひたし(おかかとうすのりゆ)
や、煮ひたし、ごま和え等に使います。
生で食べるより、たくさんの
野菜が食べられます。

いんげん、えんどう



・さや豆の塩まぶし

さや豆の2%の塩をまぶし、
沸騰湯に入れてゆでます。

(いんげん 3〜5分、えんどう 1〜2分)

水にとらずに、広げて手早く冷めます。
塩は、青臭みを抜いて、緑色の安定と
うすい下味つけのために使います。

オクラ

オクラの2%の塩をまぶし、表面の
毛羽を落とす気持ちで塩もみをします。
このまま沸騰湯で1〜2分ゆで、水にとり
ます。毛羽を除いて口ざわりをよくし、緑色
を鮮かにします。生食なら、湯に
通す程度にします。

おひたし 大根

・手早くもみ洗いをして
よく絞ります。ほぐして、おひたし
大根の10倍の重量の水に、約
15分浸します。うす茶色で、甘みのある
香気を含むおひたし大根は、6倍
重量の水に浸しても、汁は甘みが
あるので使います。

※ ゆっくり洗うと、ひなた臭さが、おひ
たしに吸収されますので、注意!!
してください。



ナス

・切ったらすぐに水に浸します。
10分以内。
切り口が空気に触れて褐変するようなら、平皿などで
押えます。水に当たる切り口が大きいほど早くアクが
抜けます。アクの成分が空気に触れて褐変する前に
水に溶け出させるようにします。油料理に使う場合は
高温で、アクが消えるので、浸水は不要です。



ブロッコリー

・1%の塩を加えた沸騰湯に
茎、小房切りの順に入れ、1〜3分
(ササ、あえ物) ゆで、ザルにとって冷めます。

塩は、緑色の安定とアク抜きのため。
緑の葉野菜より、アクが少ないので、水にとらな
くてOK。水にとると、特有の甘みが抜けて、
水っぽくなりますので、注意してください。



ホーレン草

(和え物・浸し物)
(ソテー)

・火の通りにくい根元から沸騰湯(材料の5倍
以上の湯と1%の塩)に入れ、ふたをしないで2分
ぐらいゆでます。少ない場合は1分弱でOK。
根元をさわって弾力のある柔らかさが残るのが
目安です。冷たくなるまで、流水にさらします。

塩は、緑色の鮮やかさの安定とアク抜きの促進
のため。水にとらずのは、ホーレン草のシュウ酸を
抜くためです。

もやし

(和え物)
(酢の物)

・さっとゆでて、しぼり取ります。アクが少な
いので、水にとらずに、ざるにあけ、広げて冷
めます。少量の場合は、沸騰湯を回しか
けます。歯ごたえを生かす手法です。
青臭みを除くことができます。