

食育だより-11



3学期がはじまり、毎日寒い日が続きますが、からだの調子はどうですか？風邪は、大丈夫ですか？風邪を引いた時や風邪をひきかけの時、身体をあたたかして夜は早く休むことが大切です。食事は、熱の高い時は、胃腸も疲れているので「おかゆ」や「ぞうすい」など食べやすく水分のとれるものにしましょう。風邪をひきかけの時は、鍋料理や具だくさんの汁物などからだの中からあたたまる料理がいいですね。風邪の予防のため、外から帰った時やのどが痛いと思ったら、お茶でしっかりうがいをしましょう。



1月は、食文化に興味をもとう

●1月は、お正月の料理やお正月あけの行事など「食」にかかわる行事が続きます。給食では、3学期最初の週に実施しました。

「七草がゆ」――七草と小学部低学年が育てた大根と大根の葉を使って大根ごはんを炊きました。

「鏡開き」――おしるこを作りました。（ぜんざいの予定でしたが、小豆ののがてな人が多いので小豆を少なくしました。）

「雑煮」――白みその関西風とすまし仕立ての関東風の2種類の雑煮を紹介しました。



●1月24日～1月30日「学校給食週間」です

学校給食の歴史を振り返ります。（先生方が自分たちの給食の経験を生徒たちに話しているのが印象的でした）



明治22年はじめての給食です。
（おにぎり、焼き魚、青菜）



昭和27年ごろ（パン、じらのこはあげ、
脱脂粉乳（スキムミルク））



昭和39年ごろ（あげパン、
牛乳、おでん）



昭和60年ごろ。（ビビンバ、牛乳、
キムチ、ふうあさづけ、スープ、キウ
フルーツ）

学校給食の歴史を振り返っての給食は、現在の給食とは、形も考え方もちがってきていることがよくわかります。栄養補給のために始まった給食は、大きなパン、脱脂粉乳、揚げ物や煮物料理などおなかが膨れる献立です。現在は、飽食の時代でありながら偏食による栄養失調であったり、肥満にならないためなど健康管理の基本の学習をおこなう「食育」に変わってきています。内容は、主食、主菜、副菜を設定して、外国の食事や各地の郷土食など献立の内容は多様化してきています。

●新年会は、鍋料理！！



小・中学部の1月の最初の調理実習は、学部全員で新年会を実施しました。「1年の計は元旦にあり」。1年の目標をみんなに報告して、一緒に調理をして、お鍋を囲んで楽しい食事の時間です。鍋料理は、わいわいがやがや楽しみながら先生や友だちと交流できることが第一の目的です。いろいろな食材をつかえるのでお肉や野菜もたくさん食べられます。そのかわり、つい食べ過ぎてしまうので注意しましょう。

おなかにやさしい食事作り(ヤクルトの出前授業)



高等部1Fでは、からだの中を食べ物が通る流れを教材にしたものを参考に、自分の胃やおなかを抑えながら学習しました。次は、調理実習開始です。「とりにくのホイロおし、ごぼうと人参の豆乳のあえもの、かぼちゃのチャウダー、マープルケーキ」をヤクルトの乳酸菌飲料を使って料理しました。初めての味付けでしたが、みんなでおいしくいただきました。



マープルケーキ

冬の鍋料理に欠かせない「ネギ」は中国から韓国を通して1000年以上前に日本に伝わってきました。ネギの種類はたくさんありますが、緑の葉が多い「葉ネギ」や白い部分の多い「根深ネギ」両者の中間の3種類に分かれます。ネギの緑の部分と白い部分は、すべて「葉」の部分になります。