



ひたちなか市立美乃浜学園
令和4年12月5日



今年も気が付けば残すところあと少しになり、もうすぐ冬休みが始まります。学校があるときと同じように「早寝・早起き」を心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと決まった時間に食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中にはお正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。今年も新型コロナウイルス感染症に注意して、ご家族で行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ ぶんか し
食事の文化について知ろう

12月22日(木)



「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が江戸時代から続いています。

Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの?



Q. なぜゆず湯に入るの?



栄養たっぷりのかぼちゃを食べて「かぜを予防するため」です。かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり変わらないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、カロテンがたっぷり含まれていて、皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます。

「冷えた体を温めるため」です。ゆずは体の血液の流れをよくして、体を温めるはたらきがあります。また、ゆず湯には「ゆず（融通）がききますように」という願いや、「冬至」を「湯治（お風呂に入って病気を治すこと）」とかけた意味もあります。さわやかな香りはリラックス効果があるともいわれます。

なんきん (かぼちゃ)
れんこん、にんじん
ぎんなん、う(ん)どん
かんでん、きんかん...

給食では21日(水)に、ゆず果汁を使った「**ぶいの幽庵焼き**」、かぼちゃが入った「**ほうとう**」を出します。

ほかにも冬至に「ん」が2つつくものを食べると「運」をよびこめるといわれているよ!



もうすぐ **楽しみ「クリスマス」**

給食では22日(木)に、チキンやクリスマスデザートを出します。



「クリスマス」は「ハロウィン」と同じように日本でもすっかり定着して、教科書にも登場するようになりました。もともとは日本の文化ではなく、キリスト教の行事でイエス・キリストの誕生をみんなで祝いする日です。ただし、この日が誕生日というわけではないようです。クリスマスは「サンタクロースからプレゼントをもらう」「ケーキやチキンを食べる」だけでないのですね。



豆知識① 日本に「クリスマスケーキ」や「チキン」を広めたのは…
実は「木二家」と「ケンタッキー」だそうです。明治43年にケーキを、昭和49年にチキンを売り出したことがきっかけのようです。

豆知識② 「ショートケーキ」を食べるのは、日本だけ
フランスでは「ブッシュドノエル」、イタリアでは「パネトーネ」、ドイツでは「シュトレン」を食べます。日本は色々食べますが、国によって違います。

「保護者給食試食会」を実施しました

11月、第2学年から第5学年の希望する保護者を対象に、給食試食会（第1学年は親子給食）を開催しました。当日は、栄養教諭による給食の説明や食育講話も行いました。また、アルコール消毒や屋外での食事、パーティションの設置など、できる限りの新型コロナウイルス感染症の対策を行ったうえで実施しました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。他学年の保護者や学区の地域の方は、今後実施していく予定です。以下、いただいたご感想やご質問を一部ご紹介させていただきます。今後の学校給食の運営や食育に生かしていきたいと思っております。



給食について

給食の適塩の味を食べてみて、家の味が濃いのだと気づかされました。

毎日おいしい給食を食べられる子どもはうらやましいなと思いました。

息子がおかわりしていると言っている理由がよく分かりました。

この金額で、こんなおいしい給食を提供してくださることに感謝しています。

食材から季節感を感じることができました。

日本一の給食、誇りをもって子供にも食べさせたいです。

子供のことを第一に考えてくださっていることが分かりました。

懐かしく美味しかったです。家でも参考にしたいです。

子供は給食が口に合わないと言っていますが、目的があって給食が作られていることが分かりました。

献立表を見ていると、お腹いっぱいになるのか心配することがありますが、食べてみるとちゃんと満たされたので納得しました。

栄養教諭による食育のお話について

よくかむと体によいことが分かりました。家族で実践していこうと思いました。

子供の栄養管理の大切さを感じました。

親子で好き嫌が多いので、教わった方法を色々試していきたいです。

共働きで手を抜いた食事が多く、時短重視の食事でしたが、栄養バランスの大切さを改めて感じて改善していきたいと思いました。

野菜は細かくして食べやすいようにするのがよいと思っていましたが、そしゃくのためには大きく切って硬い物も意識して食べさせていきたいと思います。

偏食の子供の気持ちも尊重しつつ、食事に興味をもって意欲的に食べられるようにしたいと思いました。

食材の産地を聞いて実感が増しました。

子供が将来健康に生活できるように、給食で減塩して下さっているのを、家庭で同じようにしたいと思いました。

朝は時間がなく、子供を急がせてしまうので、楽しい食事の雰囲気を心がけて食事をしたいです。

色々な制約のなかで、給食が作られていることを初めて知りました。

身体は食べた物からつくられるので元気に生きていくことに繋がっていくのだと思いました。



試食会・親子給食の開催について

子供が好き嫌いをして残しているのを見ることができたので、帰宅後お腹空いたと言う時は、給食を好きなものしか食べてこなかったからなのだろうと感じました。

子供がとてもニコニコしながら食べていて、子供と2人きりで食べる機会もないので、貴重な時間を過ごすことができました。

普段、顔を合わせる機会の少ないお母さん同士も和やかになりました。

おいしい給食をいただけて、食育の貴重な情報を教えていただき、とてもありがたかったです。

子供がおいしい給食をこんなに食べ残しているとは知らなかったです。

なかなか学校給食を食べられる機会がなく、とてもためになりました。

コロナが終息しないと、なかなか気がすまないのはあります。



保護者の皆様からいただいたご意見・ご質問 Q & A

Q： 試食会などでは、保護者分の給食を配膳する際に、使い捨てのポリ手袋、ポリガウン、ネットキャップを用意していただけると、安心してお手伝いできます。(第1学年保護者より)

A： 給食のお申込時にお伝えしているとおおり、配膳は基本的に保護者の皆様で行っていただくため、エプロン・三角巾等をご持参いただけるようにご協力をお願いしています。また、国の学校給食の衛生管理基準では、配膳の際には身支度を整えて、使い捨て手袋に頼ることなく、手洗い消毒をよく行って配膳することが示されています。



Q： 大人には目的があって味付けなどされているのがわかりましたが、子どもにとっても美味しいメニューを意識して欲しいと思いました。せっかく栄養があっても、食べないのでは意味がないと思います。(第5学年保護者より)

A： 子供たちにも、学校給食はねらいや目的等があって作られていることなどをきちんと伝えていきたいと思います。また、味覚や嗜好には個人差があるので、一概には言えませんが、これからも献立研究を重ねて、子供たちにおいしく食べてもらえる給食の提供に努めていきます。



Q： 家庭ではできるだけ添加物が少ない物や無農薬野菜を心がけています。給食では予算もあると思うので、やはり難しいでしょうか。ニュースでどこかの学校給食が実現させたと知ったので、美乃浜学園でもできたら良いなぁと思っています。(第5学年保護者より)

A： 学校給食では、市の給食献立会議において、食の安全や食物アレルギーを考慮して、極力、食品添加物等が少ない食品を厳選して使用しています。また、有機野菜や無農薬野菜の使用に関しては、よい面があることは理解していますが、仕入れ先や購入量が限られてしまうことや、現在の給食費では価格の面などで導入は難しい現状があります。



Q1： 飲み物の牛乳はこれからも変わりはないですか？我が家は小麦と牛乳の摂取を控えるようになり、花粉症のアレルギー症状が激減して毎年の病院受診がなくなりました。豆乳でも良いのかなと思っています。（第1学年保護者より）

Q2： 牛乳があるのにヨーグルトも付いていて、他に代替する食材はないのかなと思いました。（第5学年保護者より）

A： 全国的に学校給食では、学校給食実施基準に基づいて牛乳を基本的に毎日提供しています。食物アレルギーでなく牛乳を飲むことができない児童生徒のために、発酵乳（ジョアなど）やヨーグルト・チーズなど他の乳製品も適度に提供しています。なお、ヨーグルトは月に1度の頻度で提供しています。

給食で乳製品を出しているのは、牛乳などの乳製品が体に必要なカルシウム量を摂るのに、一番に吸収率が良く、効率よくカルシウムを摂れるからというのが主な理由です。そして、豆乳は牛乳と比較してカルシウムの量がやや低く、価格面でも牛乳は行政からの補助金が出て、現在の給食費で提供できているため、価格や栄養価を考えると豆乳を毎日提供することは厳しい状況です。また、乳製品を全く提供せずに、他の食品から同量のカルシウムを毎日摂るとなると、価格や栄養面で難しい現状があります。

しかし、乳製品だけでは体に必要なカルシウム量を満たすことは難しいため、野菜や大豆製品、海藻類、小魚類など様々な食品からカルシウムを摂れるように、1食とは限らずに1ヶ月単位でカルシウムの平均摂取量を考慮して献立を考えています。

【食品によって異なるカルシウム吸収率】



出典：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol51、259-299（1998年）



今回、都合が悪く、ご参加できなかった方もいらっしゃると思います。今回の食育の資料や、日頃の給食のレシピ等のご希望がありましたら、お子さんを通してお渡しすることも可能です。お電話やお子さんの連絡帳等でお知らせください。また、他にご意見やご質問等ございましたら、遠慮なくお寄せください。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

