

～食育だより～

# おしゃもじ通信 第11号

令和6年2月8日  
小金井市立緑小学校  
栄養士 若山加奈子

2月3日は節分で、4日は立春でした。暦の上では春になりますが、まだまだ寒暖差の激しい日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



## ★★ 後期給食委員会発案 ★★

### 郷土料理クイズ &

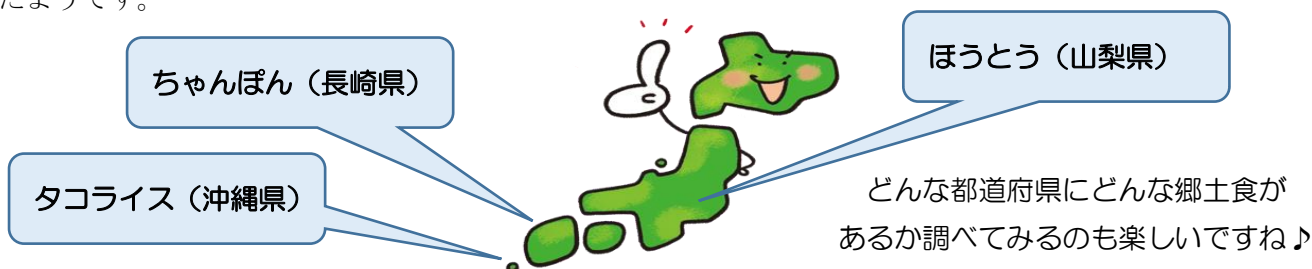
### 給食新メニュー

やきそばパン（セルフサンド）  
栄養満点！野菜たっぷり肉団子スープ  
いつもとちがうフルーツポンチ  
牛乳



予定献立表にも記載しましたが、前期給食委員会が『世界の料理やその国にまつわるクイズ』を実施したことを受けて、後期給食委員会では、国内に目を向け『郷土料理やその都道府県にまつわるクイズ』を実施することにしました。そのクイズに合わせて、2月の給食には郷土料理がいくつか組み込まれています。クイズは給食の時間の放送で一部出題される他、本館2階算数少人数教室前の廊下に掲示してあります。

また、給食委員会が考える楽しい新メニューを考案したいという思いから、給食委員会メニューを開発しました。栄養士とメニューと一緒に考えながら、好きなもの、楽しいものだけを食べるのではなく、栄養も考えなければならないことや、金額や給食室の調理規模のことなども考えながら献立を立てる大変さを知ることができたようです。



## ★★ 食育朝会 ～郷土食を知ろう～ ★★

2月6日に食育朝会を実施し、郷土食のことを伝えました。郷土食・郷土料理は、地域ならではの素材を生かし、昔の人々の知恵が息づく、まさに歴史の味・ふるさとの味です。ふるさとの宝とも言える、伝えていきたい食の文化です。

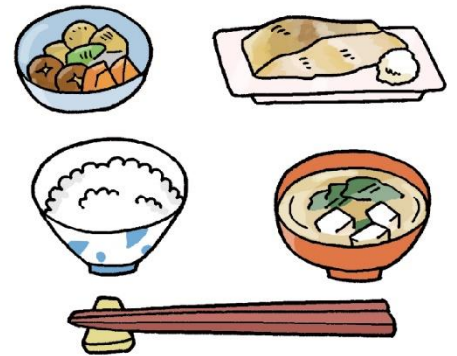
もちろん東京にも食文化があります。小金井市立小中学校で使用しているこだわりのしょうゆは、東京都内で作られたものです。そのしょうゆが作られている工場の様子と、製造者のインタビュー映像を朝会で見てもらいました。東京都内でしょうゆが作られていることを知り、子供たちはどのように感じたでしょうか？東京にも誇るべき食文化があることを知り、実際に給食で食べていることを大人になっても忘れないでほしいです。

誇るべき食文化としては、やはり和食文化のことも欠かせません。以下のような、日本ならではの良い食文化を伝えていきたいです。

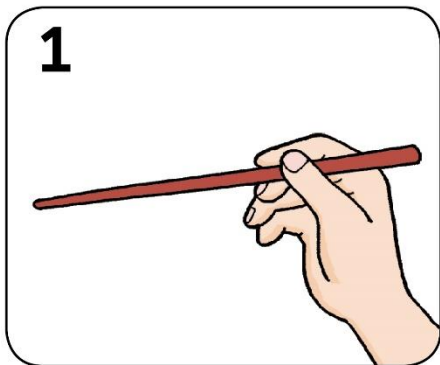
## 和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。

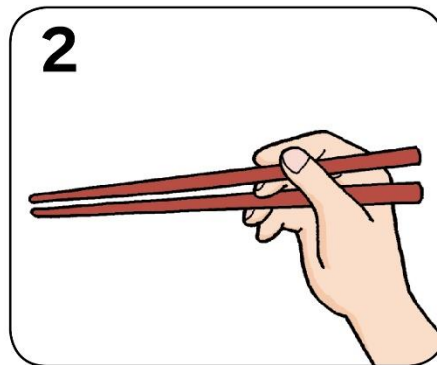
茶碗は左側に、汁碗は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



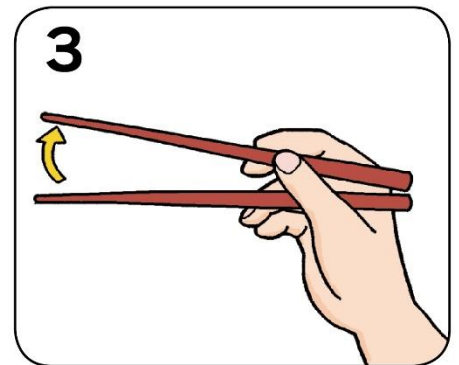
## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



## 栄養バランス

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

## 主食＋主菜＋副菜＋汁物

