



令和4年4月28日
調布市立若葉小学校
校長 生田目 将

きゅうしょくだより

過ごしやすい新緑の季節になりました。新学期の疲れも出るころです。体調を崩さないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標は…

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーを守ることは、周りの人と楽しい食事の時間を過ごすためにとても大切です。また、自分にとっても、食欲が増したり、食べたものを消化・吸収しやすくなったりと、良いことがいっぱいあります。その中のひとつ、「良い姿勢で食べること」について紹介します。



食べこぼしが少なくなり、食事がしやすくなります。

食事に集中できるので、満足感が増します。

よくかむことができるようになり、胃や腸の負担を減らせます。

周りの人も、気持ちよく食事をすることができます。

- ☞ 背中がまっすぐかな？
- ☞ ひじをついていないかな？
- ☞ 足はそろえて床についているかな？

ほかにも、「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをすること、はしやお茶碗を正しく持つこと、食器を正しい位置に置くことなど、身につけたい食事のマナーはたくさんありますね。

周りの人も楽しく食事をするためには、どのようなことに気をつければいいのか、一緒に考えてみませんか。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味が多いです。</p>	<p>桃 とうもろこし すいか えだまめ 枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果が多いです。</p>
<p>アジ セロリ いちご はな菜の花</p> <p>春</p>	<p>トマト なす</p> <p>夏</p>
<p>れんこん りんご だいこん 大根</p> <p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>にんじん さつまいも くり栗</p> <p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>ゆず ほうれん草 ねぎ ぷり はくさい</p> <p>冬</p>	<p>きのこ ごぼう サンマ かぼち ぶどう さといも</p> <p>秋</p>

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



★給食で使う食器について

調布市の学校給食では、強化磁器の食器を使っています。「強化」とはとっても、ぶついたり、落としてしまうと割れてしまうことがあります。若葉小学校でも、月に数枚食器が割れてしまった…という声が聞こえてきます。

そのたびに、どうして割れてしまったのだろう？同じ失敗をしないためには、次からどのようにすれば良いのだろう？と、児童と一緒に考えます。

ご家庭でも、食器を大切に扱うことについて、お話してみてください。

ものを大事にする心、そのためにはどうすれば良いか考え実行する力も育ってほしいと願っています。