



Nodai Toka

給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2024 年 2 月 22 日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

年度末を控えた昨今、4 月に比べると、子どもたちも配膳が上手になり、食べ残しも減り、その成長を感じます。3 学期の終わりには、各学級の食べ残しがほとんどない状態が理想的です。4 年生は SDGs の取り組み以降、欠席者分を除けば食べ残しがほとんどない状態が続いています。提供量が増える 5 年生になっても、この調子でしっかり食べられるようになることを願っています。

近年の研究^{※1}でも、野菜や魚が多く、三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）のバランスがよい食事をしている人の腸内細菌叢は、炎症を抑制し健康寿命が長いことが知られています。

給食の食べ方を見ていると、好きな食べ物から食べるため、途中でお腹がいっぱいになって、嫌いな食べ物に挑戦する気力が沸かずに残してしまうという人が目立ちます。「苦手な野菜の和え物を一皿全部残す」「苦手な牛乳を 1 本残す」よりも、「好きな食べ物は残しておいて、先に苦手な野菜の和え物を一口は食べてみる」、「苦手な牛乳を半分は飲んでみる」など、自分なりに工夫して食べられるようになるといいですね。

※1：日本栄養士会雑誌：健康長寿とエイジングクロック～人生 100 年時代の栄養学に向けて～、内藤裕二、2024 年 2 月 Vol.67

■4 年生リクエスト給食

4 年生は、7 月と 10 月に保健体育や稲花タイムでの学びと関連させながら、栄養教諭と共に「バランスよく食べるとは？」をテーマに学習しました。

赤・黄・緑の三色食品群のはたらきを知り、どんな食べ方が望ましいのか、野菜は 1 日にどれくらいの量を食べたらよいのかなど、バランスよく食べるための方法について学びました。一度きりの学びに終わらせないために、ご家族から学習について学んだことをお子様におたずねいただき、理解を深めることを目的に、今まで食べた給食献立の中で、またみんなで食べたい給食献立を選んでもらいました。

4 年 1 組のリクエストに応じた献立として 3 月 12 日(火)にチキンカレーライス、春キャベツのサラダ、フルーツカムカムジュレ、牛乳を、4 年 2 組のリクエストに応じた献立としては、3 月 7 日(木)にソース焼きそば、ピリ辛きゅうり、トックのスープ、フルーツヨーグルト、牛乳を提供します。

保護者の皆様におかれましては、ご家庭で給食のことを話題にして、ご協力いただきましてありがとうございました。農大稲花小のみんなで楽しい笑顔いっぱいの給食を作りたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

■手話で黙食

2年生の児童から、食に関わる手話を、給食の時間のパワーポイントで紹介してほしいと提案がありました。まずは、「おいしい」「甘い」「酸っぱい」「辛い」を紹介したところ、栄養教諭が、給食時間に巡回すると、子どもたちが、次々と、手話で感想を伝えてくれるようになりました。食事中は、教室のみんなが一斉に話し出すと、大きな声を出さないとお互いの声が聞こえなくなってしまう。かといって、ひそひそ話をしようと、顔を近づけることも、食事中にはあまり好ましくありません。そこで、手話やジェシュチャーが大活躍しています。

手話で感想を伝えあえるように、今後も食材も少しずつ紹介していきたいと思います。

■ミルメークの日

1月26日は、牛乳とミルメークを提供しました。すると、いつもは学校全体で約50本分（飲みかけの牛乳を1本と数えると70本以上）の牛乳が残るのですが、この日の残りは25本分いつもの半分となりました。また、いつもは、一口だけ飲まれた牛乳や、半分ほど残された牛乳が多いのですが、この日はこのように飲み残された牛乳びんはほとんどなく、欠席者の牛乳と思われる未開封の牛乳がほとんどでした。牛乳が苦手な人も、ミルメークのチョコレート風味のおかげで飲むことができたようです。

牛乳は成長に必要でかつ不足しやすいとされているカルシウムや鉄などのミネラルを多く含みます。

給食時間、担任からパワーポイントを使用して、牛乳の良い面について着目した説明をした日は、牛乳の残りが減るのですが、次の日には再び大量の飲み残しが戻ってきます。どうしたら牛乳を積極的に飲みたいと思ってもらえるか、試行錯誤は続きます。決して無理をせず、しかし少しずつでも飲んでみるよう、ご家庭でもお子様にお話をいただければと思います。

■東京農業大学 法人の記念日（3月6日）

東京農業大学は、1891年に徳川育英会を母体として設立された日本で最初の私立農学校です。建学の祖 榎本武揚は、農学教育とは、理論と実践が備わって真の本物となり、産学との実りある連携が国や人への幸福を導くことを提唱されました。

今年の3月6日で東京農業大学は創立133年になります。創立をお祝いして、3月6日は休校となりますが、3月5日に創立を記念した給食を提供します。

献立は、校友（東京農大の卒業生）がペルー、アマゾンの農家の方を支援するために商品化したカムカムドリンクを使ったシーフードサラダ、農大理事長兼学長の江口文陽先生考案の「江口文みそ」を使った焼き魚、「お米でつくった稲花ゼリー」です。

楽しみにしてください。

■節分献立

開校初年度から、毎年 1 学年ずつ増える本校の給食室は、昨年度と同じ献立でも提供食数が増えるので、毎日の献立が試行錯誤の連続です。

今年の恵方巻は、1・2 年生の分は、給食室で巻いた海苔巻きを提供し、3 年生以上は、自分たちで巻く、セルフスタイルにしました。

本校は担任の授業だけでなく、様々な教科の先生の授業が組み込まれているので、「今日は、配膳や食べることに時間がかかりすぎてしまったから、5 時間目の授業をお休みして、ゆっくり食べましょう！」という訳にはいきません。

子どもたちが、時間内に無理なく配膳できるか、20 分で食べきれぬ量であるかなど、(株)共立メンテナンスと入念に打ち合わせをし、これからも工夫しながら取り組んでいきます。



1・2 年生の節分献立



3 年生以上節分献立
(写真は 5 年生の量)