



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2024 年 5 月 24 日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

立夏を迎え、いよいよ夏の始まりです。特に暑い日は、汗とともに、成長に必要なビタミンやミネラルが失われやすいです。また、1 年の中で夏が最も体が大きく成長する季節でもあり、食事で必要な栄養素を十分に摂取する必要があります。暑さに負けずにしっかり食事をして、丈夫な体をつくりましょう。

■ 1 年生の給食 4 年生が配膳、6 年生が下膳をお手伝い

入学式の翌日から 6 年生の配膳でスタートした 1 年生の給食ですが、5 月は 4 年生が配膳をし、6 年生が後片付けを担当しています。

4 年生は、昨年度末、給食で提供される 1 人あたりの分量について学習し、給食を均等に配るにはどのような工夫ができるか考えました。授業の中で、「1 班が 6 人なので、食缶の中の料理が 6 等分になるように印をつけて、1 つの塊で 6 人分ずつ配るようにすればちょうどよく配れそうだ」というアイデアが生まれ、この配り方を実践している人が多いです。他にも様々なアイデアを考え、実践し、料理を余らせることなくぴったり配ることができる児童がたくさんいて驚いています。

給食時間が終わりに近づくと、6 年生が 1 年生の教室にやってきて、後片付けを手伝ってくれます。食器を片づけたり、食べ残した料理を食缶に戻したりする作業を 6 年生がサポートします。また、配膳台や給食ワゴンの後片付けも 6 年生が素早く行ってくれるおかげで、1 年生は、ゆとりをもって 5 時間目を迎えることができます。

1 年生は、いよいよ 6 月から自分たちで配膳や片付けをします。ご家庭で、エプロン・三角巾を身に着け、しゃもじやお玉を使って、家族の食事を盛り付ける練習をしておくと、給食当番の仕事にスムーズに取り組むことができます。



下膳の様子（1 年生の教室）

■ いつが旬？ ビワ・プラム・メロン・小玉スイカ

近年、果物の旬が早まっています。今年は、ビワが4月の下旬から果物屋さんの店先に並んでいて、もうビワが食べられる季節になったのかと驚きました。

今年の給食では5月24日にビワを提供しますが、果物屋さんの話によると5月の下旬は旬のなごりで、500個のビワを品種や大きさをそろえて準備できるかどうかかわからないとのことでした。6年生までそろった今年は、1人1個でも、1度に500個準備しなければいけないので、八百屋さん大変です。

同様に、プラムは6月26日に提供します。八百さんが目利きをし、給食を提供する日に一番おいしくなるように、保管温度や熟すスピードを考慮して、とびきりおいしい状態のものを運んでくれます。

とはいえ、500個全部が完璧においしい状態とは限りません。中には、酸味が強かったり、糖度が高くて柔らかくなりすぎてしまったりしているものもあるかもしれません（まさに、生物の神秘的な個体差ですね）。甘い個体、酸っぱい個体、どれにあたって、農家さんや八百さんが心をつくして届けてくださった貴重な1個です。味わっていただきましょう。

また、栽培技術や流通の進歩により、これまで、旬が短かったものが、長い期間食べられるようになってきました。その一つにメロンや小玉スイカがあります。近年は、国内産のものも、4月下旬から9月上旬まで、長い期間楽しむことができます。このため、メロンや小玉スイカは、給食でも登場回数が多いです。様々な産地や品種を楽しむことができます。都度、給食時間に紹介しますので、楽しみにしてください。



■ 果物のアレルギー？

「生の果物を食べたら、口の中がピリピリしたり、イガイガしたりした」という経験はありませんか？ジャムや缶詰だと大丈夫なのに、「生」で食べると違和感があるということがあるかもしれません。保健だより5月17日号でもお知らせしたとおり、これは、果物に含まれるたんぱく質を分解する消化酵素によるもの（すりおろしたリンゴをお肉の下味にしたり、生のパイナップルと豚肉で酢豚を作ったりするのは、生のリンゴやパイナップルにお肉のたんぱく質を柔らかくするはたらきがあるためです。）だったり、「口腔アレルギー症候群」によるものだったりします。口の中の違和感の原因は、みな同じではなく、個人により様々です。

子どもたちは、これからますます未知の食材に出会い、触ってみたり、食べてみたりして食経験の幅を広げ、味覚も豊かになっていきます。本当に健康を害するおそれがある食材は適切に避けることが必要ですが、「食べたことがないから…」という食わず嫌いや無知なために過剰に除去してしまうのは、とてももったいないことです。

給食で提供される初めての食材についてぜひ、ご家庭でも食わず嫌いにならないよう、苦手意識が増大しないよう声をかけてあげてください。その中で気になる症状がある時には、安易な判断をせず、まずはかかりつけ医へ相談してみましょう。受診・検査の結果、医師より摂取を避けた方がよいと指示があった場合には、学校生活でも対応を検討しますので、すみやかに保健室へご連絡ください。

なお、前述の「ビワ・プラム・メロン・小玉スイカ」の中で、特にビワ・プラムは、学校で初めて食べるという児童も少なくありません。ご不安がある場合は、献立表で提供日をご確認の上、事前にお子様とお話をされるとよいかもしれません。

■ 6月4日～11日 歯と口の健康習慣

6月4日を「むし歯」と読ませた語呂合わせで、「歯と口の健康週間」が始まります※¹。

よく噛んで食べると、唾液が出てむし歯を予防するだけでなく、消化を助けたり、あごや口の周りの筋肉の発達を促したりするなど、健康に良いことがたくさんあることが知られています。

この期間、給食では、歯ごたえのある食材や料理を積極的に取り入れ、パワーポイントで、「この料理に使われている調味料は何でしょう？」とクイズにしたり、「1口につき20回は噛んで」という呼びかけをしたりすることで、よく噛んで食べることができるよう工夫をします。

ぜひ、ご家庭でも、食材や調味料を当てるクイズをしながら、しっかり噛んで食べる癖をつけてください。

※ 日本歯科医師会ホームページ：

[歯と口の健康週間\(6月4～10日\)「歯と口の健康週間」啓発活動 | 日本歯科医師会](#)