



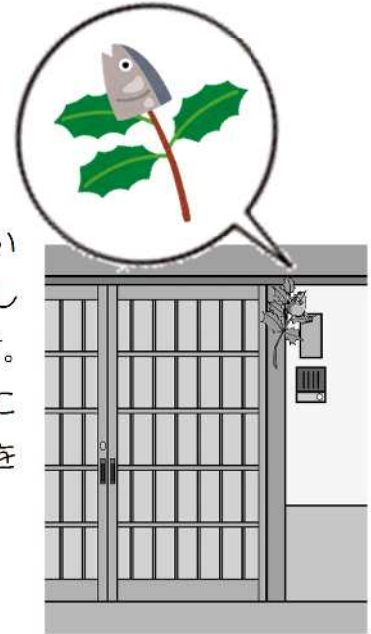
給食だより 2月号

東京農業大学稲花小学校
発行日 2020年1月24日
発行人 校長 夏秋啓子
栄養教諭 梅本葉月

もうすぐ、立春、暦の上では春が近づいています。街路樹の若葉が芽吹いて、梅のつぼみが膨らんでいるのを見つけたりすると、春の訪れを感じますが、まだまだ寒さは厳しいですね。寒さに負けない強い体づくりのために、毎日しっかり食事をして、外で元気に体を動かしましょう。

★ 2月の伝統行事・節分 ★

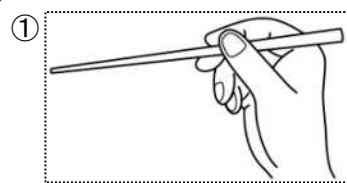
2月3日は節分です。節分は立春の前日、冬から春へ季節が変わる節目の行事です。地域によって、節分行事の言われは、諸説ありますが、一般的に、季節の変わり目には邪気(悪い気)が生じると考えられており、それを追い払うために豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立てたりします。そして、無病息災を祈って年の数だけ豆を食べます。また、患方を向いて、一言もしゃべらずに、だまって海苔巻きを食べると邪気を追い払うことができるという言い伝えもあります。今年の患方は、「西南西」です。給食でも患方巻を出しますので、教室における西南西の方角を確認してお知らせしたいと思います。



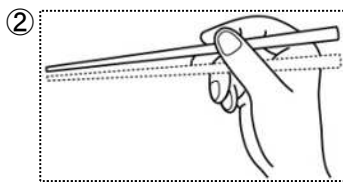
★ お箸で大豆をつかんでみよう ★

大豆は小さくて丸い形をしています。箸でしっかりとつかむことができますか？節分で豆まきをしたら、ぜひ、その豆を箸でつかめるかどうか試してみてください。つるつるとした固い大豆を箸でつかむのは、やってみると意外と難しいものです。さらに、その際に、正しい箸の持ち方になっているかどうか確認しましょう。正しい持ち方になっていないと、つるつると大豆が滑ってしまい、うまくつかむことができません。

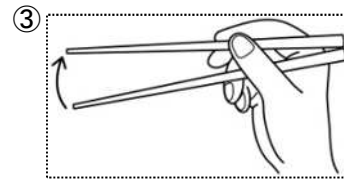
＜お箸の持ち方＞



① 鉛筆のように箸を1本持つ



② 点線の部分のもう1本の箸を入れる



③ 上の箸を動かしてものをつかむ

うまくつかめることができれば、さらに挑戦してみたいことがあります。

お皿に入った大豆を、お箸を使って1分間で別のお皿へ何粒運ぶことができるでしょうか？

ご家族みんなで一緒に挑戦し、だれが一番多くの大豆を運ぶことができるか、競争するのも楽しいかもしれません。この大豆運びには、忍耐力や集中力が必要です。何度か繰り返し挑戦して、たくさんの大豆を運べるようになると、達成感がわいて面白いですよ。ちなみに、私(梅本)の記録は、32粒でした。

給食の時間の様子を見ていると、箸使いの難易度が高いメニュー(例えば、五目豆のようなコロコロとした小さな食材が入った料理や骨のついた魚など)が登場すると、ごちそうさまをする時間までに食べ終わることができない児童が多くみ



られるようになります。

ごはん粒やおかずのかけらをお皿に残さないように美しく食べようと声かけをしていることもあり、時間をかけつつも、一生懸命食べようとする姿は、本当に素晴らしいことです。一方で、「いただきます」をしてから「ごちそうさま」をするまで約20分と限られた時間の中で、楽しく会話したり、よく噛んで食べたりすることも大切です。すると、やはり「お箸を上手に使えること」が要になってきます。

手先の巧緻性を育む目的のためにも、この機会に、箸使いの名人を目指して取り組んでみてください。

◇ 給食の様子から ◇

節分にちなんで、大豆・・・ではなく、小豆のお話です。

最近、小豆を使ったメニューとして、冬至献立に、かぼちゃのぜんざい、鏡開きにはお汁粉、小豆ご飯を提供した際に感じたことです。

一般的に、学童期の児童の実態として、豆類を苦手とする児童が多いため、特に、大豆に比べて特徴的な風味がある小豆を使ったメニューを提供する時は、児童の反応が気になります。児童に感想を尋ねると、いずれのメニューでも、「小豆は苦手」という児童と「小豆が大好き」という児童と分かれました。

小豆が苦手な児童に、どうして苦手なのか尋ねると、理由は様々でした。「ぜんざいやお汁粉は甘すぎるから苦手」、「甘い小豆なら食べられる」、「小豆の皮の舌触りが苦手」、「小豆の味そのものが苦手」、「お汁粉は好きだけど、小豆ご飯のような甘くない小豆は苦手」などなど。



かぼちゃ白玉ぜんざい



お汁粉



小豆ご飯

給食の時間、児童の箸が進んでいないとき、どうして食べたくないのか尋ねるようにしています。中には、一口も食べずに「〇〇は嫌い」とこれまでの食経験による決めつけから箸をつけていない児童もいるからです。

その場合は、「給食の〇〇は、いつもと味が違うかもしれないから一口食べてみよう!」、「成長に大切な栄養素もたくさん入っているから、ぜひ食べてみてほしい!」、「この丸っこい形、かわいいでしょう?食べてみない?」などと声かけをして、一口、あるいは、もう一口食べてみるように促しています。

大豆に限らず、小豆やインゲン豆などの豆類は、様々な栄養素が豊富に含まれているため、毎日食べてほしい食材の一つです。給食では、変化に富むよう、味付けを工夫しながら、様々な料理の中で頻繁に使用しています。

豆類を苦手とする児童の中には、「食べ慣れていない」ということもあるかもしれませんが、ぜひ、ご家庭でも、豆料理に触れる時には、豆類に親しめるようにお声かけをいただき、豆をもっと好きになってほしいと思います。

「豆」に関する情報が盛りだくさん!
豆がもっと好きになるおすすめホームページのご紹介
公益財団法人日本豆類協会 <https://www.mame.or.jp/>

