



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校  
発行日 2023年10月20日  
発行人 校長 夏秋啓子  
栄養教諭 梅本葉月

9月までの残暑が嘘のように涼しく過ごしやすい季節になりました。子どもたちの体がぐんぐん大きたくましくなり、成長の速さに驚く日々です。

## ■配膳をスムーズにするために一人ひとりができること

4時間目が終わるとすぐに給食の準備が始まります。本校は、4時間目が終わってから5時間目の授業が始まるまで60分です。昼休みを少しでも長く確保するためには、給食の配膳をいかにスムーズに終わらせるかが大切です。手際よく準備ができた学級は、4時間目が終わってから10分後には「いただきます」のあいさつをしています。準備に時間がかかる学級は25分後です。よく噛んで食べることを大切にしているので、「いただきます」のあいさつから「ごちそうさま」のあいさつまでは、最低20分確保することが全学年の統一のルールです。このため、配膳に時間がかかる学級は、昼休みが短くなってしまいます。

給食の配膳は、給食当番だけが頑張ればよいというものではありません。給食当番が身支度をして準備が整っていても、他の人が他の教室やトイレから帰っていなかったり、立ち歩いている人がいたり、おしゃべりの声が大きかったりすると、配膳を始めることができません。つまり、学級全員が給食の配膳に協力して、配膳をスムーズに進めると、休み時間を長く確保することができます。

最上級生の5年生は、給食当番の手際がよく、配膳そのものはとても早いのですが、教室が4階に位置しているため、4時間目が体育や音楽など階下の教室からの移動だと時間がかかります。給食当番が先に教室に戻れるように、後片付けを他の人で分担するなど協力する姿がみられ、感心します。

1年生は、2学期から上級生のお手伝いがなくなり、自分たちだけで準備を進めなければいけません。給食当番の回数を重ね、どんどん上達しています。ただ、ご家庭で、しゃもじやお玉を使って練習されていると思われる児童とそうでない児童の差が顕著に表れていて、こぼしてしまったり、手に料理がついてしまったりすると、渋滞が発生することがあります。「急がば回れ」のことわざのとおり、焦ってこぼさないように、ゆっくり丁寧に装うことが大切です。

「装う(よそう)」とは文字通り、美しい姿に整えることです。ごはんを装うときも、お茶碗の真ん中に向かって山形に美しく、かつご飯粒をつぶさないように、優しく装うと、見た目から食欲をそそります。

指先を使って、こぼさないようにバランスをとるのは、大人でも難しい動作ですが、盛付を練習することは決して無駄にはなりません。ぜひ、ご家庭で、お手伝いをしながら食事の準備をする機会を持っていただければ幸いです。



## ■11月24日収穫祭給食

11月24日の給食では、1、2年生が田植えをして収穫をしたお米で、おにぎりをつくって提供します。

このお米は農家の方からお借りしている水田で栽培されたもので、農大稲花小学校の1、2年生は、田植えと稲刈りを体験させてもらっています。9月15日には、稲刈りを体験しました。刈り取った稲は、天日干しをするためにはぜにかけ、その後乾燥したら、脱穀、精米されて、農大稲花小学校に運ばれます。

届けられたお米を薄い塩味になるように炊きあげ、炊きたてのめしを調理員さんが一つひとつ三角の形に握って、1人に1個のおにぎりをつくります。めしのおいしさをしっかりと感じる事ができるように、具は入れないで、厳選した海苔を巻いてつくります。

農大稲花小学校のみんなで、お世話になった方々や、自然の恵みに感謝して、笑顔でいただきたいと思います。

## ■やさしい甘さの手作りおはぎ

9月20日の彼岸入りに、給食室で甘さ控えめに小豆を炊き、炊き立てのもち米で包み、きなこをまぶした手作りおはぎを提供しました。

各教室で担任が、お彼岸について解説するとともに、調理スタッフがおはぎを作る様子（動画）を流しました。「もち米を広げる人」、「餡を包む人」、「丸める人」、「きなこをまぶす人」と分担し手際のよい手元がアップになると、各教室から驚きの歓声があがりました。

作りたてのやさしい甘さの手作りおはぎは、あんこが苦手だという児童も食べられたという嬉しい報告もありました。

ひがいに  
彼岸入り

- ① かしわうどん  
しろみぞかな あ
- ② 白身魚のいそべ揚げ  
そう
- ③ ほうれん草のおひたし
- ④ おはぎ  
ぎゅうにゅう
- ⑤ 牛乳




しゃしん ねんせい りょう  
写真は1・2年生の量です。

2023年9月20日(水)

ひがいに  
彼岸入り

しゅうぶん ひ なかび ぜんご  
9月23日の秋分の日を中日として前後  
みっかかん ごうけい なのかかん ひがん きかん  
3日間、合計7日間が「お彼岸」の期間で、  
くがつ はつか ひがんに い  
今日9月20日は「彼岸入り」と言います。



おはぎをつくらっている様子(動画)

ひがん そな りゅう  
お彼岸に「おはぎ」をお供えするようになった理由はいくつかありますが  
ひと あずき あか いろ じゃき はら こうか い  
その一つとして、「小豆の赤い色には邪気を払う効果がある」と言われて  
むかし きちよう さとう つか せんぞさま そな  
います。さらに、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをご先祖様にお供え  
かんしゃ きも つた  
することで、感謝の気持ちを伝えていました。

## ■味の違いが分かるかな？ 品種のちがい・食べ比べ

10月は「リンゴの食べ比べ」を2回行いました。2種類のリンゴを食べ比べると、味の違いがはっきりとわかり、とてもおもしろかったです。「紅玉と秋映」を提供した時は、「紅玉」は酸味が強いので、児童の好みは、「秋映」に軍配があがりましたが、青リンゴの「トキ」と「フジ」を提供した日は、好みが分かれたり、どちらも好きだったり、感想が様々でした。

味覚だけでなく、五感すべてに言えることですが、味覚が敏感な学童期に、このように味の違いを確認する機会を設けることは、感性が豊かに育つことに有効だと言われています。実りの秋、リンゴだけでなく、新米、野菜、果物、芋類など、たくさんの種類が出回っています。ぜひ、ご家庭でも「食べ比べ」をして感想を語り合ってみてはいかがでしょうか？



## ■ブルーベリーの色素「アントシアニン」のパワー

10月10日は、数字を横にしてみると、眉毛と目に見えることから、目の愛護デーでした。この日は、目を健やかに保つために必要なアントシアニンやビタミンCが豊富に含まれている「ブルーベリー」を使った「甘酒ブルーベリーゼリー」を提供しました。

東京都産の冷凍ブルーベリーに飲む点滴と呼ばれる甘酒を加えることで青色をおさえ、鮮やかな紫色のゼリーに仕上がりました。

アントシアニン色素のはたらきで、児童も教職員も、全員の歯が「おはぐろ」のように青く染まり、昼休みは歯を見せ合って楽しい笑い声が響き渡りました。「甘酒ブルーベリーゼリー」は、アントシアニンの栄養素のはたらきと合わせて、着色の力も印象に残す逸品でした。

