



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2021年2月19日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

コロナ禍で再開した今年度の給食も、今週の19日時点で、提供が138回目を迎え、残り18回となりました。

農大稲花小の給食は、「単にお腹を満たすための食事」ではなく、「食」の場面を通して、自分の体のことを考えたり、他人のことを思いやったり、さらには地球の未来について考えたりする機会となるようにという食育の視点から、日々の給食の献立内容を設定しています。

日々の生活ではつい忘れがちなのですが、私たちの体は、髪の毛一本から足の爪まで、すべて自分が食べた食べ物からできており、その食べ物は、自然の恵みの循環の中で生まれます。いつも、このことを忘れずに、食事と向き合ってもらいたいと願っています。

この1年間、みなさんは学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年の食生活を振り返ってみましょう。まだ、できていないことは、次学年になる前までに身に着けられるよう、がんばってみましょう。

## 食生活チェックリスト

～ 家や学校での様子を思い出して、できているかチェックしてみてください。～

- 食事の前に、手を洗った。
- いただきます・ごちそうさまのあいさつを忘れずとすることができた。
- よくかんで(一口20回以上)食べることができた。
- お茶碗を持って、姿勢を正しくして食べることができた。
- はしを正しく使い、マナーを守って食べることができた。
- 好き嫌いなく食べることができた。
- 自分で自分の食器をきちんと片付けることができた。
- 夜更かしをせず、毎朝、朝ご飯をしっかり食べることができた。



いくつできましたか？もちろんこのことが全てできているとよいですね。全部できた人は、これからもそのよい食生活の習慣を続けられるように心がけましょう。

## ★3月の伝統行事・桃の節句★

3月3日は「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりする風習があります。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれています。



## ★3月17日 彼岸の入り★

お彼岸とは、毎年「春分の日」と「秋分の日」を中日として、前後3日間を合わせた7日間のことをさします。お彼岸に入る日のことを「彼岸入り・彼岸の入り」といい、お彼岸が終わる日のことを「彼岸明け・彼岸の明け」といいます。春のお彼岸には、「牡丹餅（ぼたもち）」、秋のお彼岸には「御萩（おはぎ）」をお供えます。給食では、給食室で朝から小豆を煮てあんこを手作りし、出来立ての牡丹餅を提供します。

## ◇ 1月の給食から ◇

1月24日から30日までは、全国学校給食週間でした。明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まった食事が、学校給食の始まりと言われています。当時は貧しい家庭が多かったので、子供たちの栄養改善を目的に、おにぎりや漬物、焼き魚など、簡単な食事が提供されていました。給食はその後、全国で実施されるようになりましたが、戦時中の食糧不足により、中止せざるをえなくなりました。

戦後、昭和21年12月24日に、支援物資により給食が再開されたことを記念とし、1ヶ月後の1月24日を学校給食記念日、24日からの1週間を「全国学校給食週間」と決めました。この1週間は、こうした給食の歴史を知ることができるような特別なメニューでした。

