



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2022年2月18日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

2月も中盤を過ぎ、気が付くと今年度の給食提供も残り19回(2月18日現在)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、食事と向き合ってほしいと願っています。

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付けられるよう、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に言うことができた。
- マスクをしていない時は黙食(黙って食べる)ができた。
- よくかんで(一口20回以上)食べるのができた。
- お茶碗を持って、姿勢を正しくして食べるのができた。
- はしを正しく使い、マナーを守って食べるのができた。
- 好き嫌いなく食べるのができた。
- 自分で自分の食器をきちんと片付けるのができた。
- 夜更かしをせず、毎朝、朝ご飯をしっかりと食べるのができた。



いくつできましたか?もちろん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。

## ◇ 静かな配膳の秘密兵器 ～騒音計～ ◇

新型コロナ禍の給食も、もう1年半が経過し、農大稲花小の子どもたちにはすっかり黙食が定着しました。どのクラスも、毎日食べている時間は、教室の中に誰もいないような静けさです。

ところが、4時間目が終わった後から給食当番が配膳の準備をしている間や、下膳している間はどうかというと、気が緩んでいるのか、騒がしくなってしまうことがあります。

新型コロナウイルス感染症は、ホコリに付着したわずかなウイルスが食事に落下して感染するという報告はありません\*1が、ノロウイルスなどの一部の感染症は、ホコリについたウイルスを介して感染する\*2という特徴があります。ですから、給食の食缶の蓋が開いている配膳中に教室をかけ回ったり、大きな声で何人もの人がおしゃべりをしたり、ごちそうさまの挨拶の後、まだ食べている人がいる中で騒がしくしたりすることは、控えることが感染予防に有効です。

そこで、農大稲花小学校の秘密兵器は騒音計です。これを使って、栄養教諭が抜き打ちで音の大きさを測定し、騒がしい学級には数字を示して注意を促します。

食具が食器に触れる音だけの静かな教室は、60 デシベル前後、給食当番が配膳する時におたまやトングが食缶に触れるカチャカチャとした音や小さな声で「あと〇人分だよ」など、声をかけあって作業している時は 70 デシベル前後、おしゃべりをしている人が 10 人以上いる教室は 80 デシベルを超えます。80 デシベルは、救急車のサイレンや走行中の電車内の音に匹敵します。

にぎやかな学級ばかり訪れているので、静かな学級は、素通り。先日、静かな時も来てほしいと児童からリクエストがありました。騒がしい時にだけ登場する「騒音計」ですが、静かな時も提示して、マナーの良い状態を実感することも大切だと感じました。



※1 厚生労働省 HP 新型コロナウイルスに関する Q&A(関連業種の方向け) 最終アクセス 2022 年 2 月 15 日

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19\\_qa\\_kanren\\_kigyuu.html#Q1-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_qa_kanren_kigyuu.html#Q1-1)

※2 NIID 国立感染症研究所 HP ノロウイルス感染症とは 最終アクセス 2022 年 2 月 15 日

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/na/norovirus.html>

## ◇ 2月のこんだてから ◇

2月8日の給食は、ひじきおこわ、わかさぎのいそべあげ、小松菜とゆばの塩こうじ和え、りんごとさつまいものレモン煮、おこと汁でした。

事八日にちなみ、給食では、無病息災を願って「おこと汁」として提供しました。六質汁（むつじる）ともいって、6種類の具材を入れるのが定番で、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、あずき、ねぎを使いました。

事八日（ことようか）は2月8日と12月8日の年2回またはいずれか1回、行われる日本の年中行事の一つです。2月8日と12月8日のどちらかを「事始め」、他方を「事納め」と呼ぶことがあります。「事」を年間の祭事あるいは農作業と解釈し、2月を事始め、12月を事納めとするのが主流ですが、関東では、「事」を新年のお祝い事と解釈し、12月は、新年を迎えるための準備を始める「事始め」、2月を新年の終わりの「事納め」とします。



## ◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

### さつまいもとりんごのレモン煮

単純な味付けで作り方も簡単。レモン汁・砂糖・水をオレンジジュースに代えてもおいしいです。

材料 (4人分)

さつまいも	250g
りんご	200g
レーズン	30g
水	80g
砂糖	15g
レモン汁	15g

オレンジジュース110gに代えてもおいしい♪



- ① さつまいもは皮付き 1 cm厚さのいちょう切り、りんごは皮をむいて 1 cm厚さのいちょう切りにする。



②鍋に、水、砂糖、レモン汁を入れ、火にかけ砂糖を煮溶かし、さつまいも、りんご、レーズンを入れ、落し蓋をしてから鍋蓋をして、弱火で 15 分ほど煮る。火を止めて、さつまいもが柔らかくなっていたら、鍋蓋をしたまま 15 分蒸らして出来上がり。

