



久御山町立御牧小学校  
令和4年10月31日(月)



<http://www.kyoto-be.ne.jp/mimaki-es/>

## 毎日の「ごはん」

栄養教諭 小川 美希

朝夕の冷え込みが日増しに強くなり、秋の深まりを感じる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。いつにも増して給食をもりもり食べる子どもたちの姿を微笑ましく見えています。

秋は実りの季節でもあります。先日は、学校運営協議会、おやじの会、PTA役員の皆様のご協力の下、本校の2年生と5年生が稲刈りの体験をさせていただきました。黄金色の稲穂が頭を垂れるようすに、子どもたちは「こんなにあるん?!」と驚きながらも楽しそうに汗を流していました。食材や料理が食卓に並ぶまでの過程が見えにくくなっている今、貴重な体験の機会をいただきありがとうございました。自然の恵みに感謝し、美味しくいただきます。

さて、「ごはん」と聞いて思い浮かべるのはどんなものでしょうか。「お米を炊いた白ごはん」でしょうか。それとも、「食事」でしょうか。日本語では、「白ごはん」も「食事」もどちらも「ごはん」と呼びます。日本では昔からお米を大切に食べてきたので、「食事」のことも「ごはん」と呼ぶようです。

古くから大切にされてきた「白ごはん」ですが、近年では「炭水化物(糖質)は太る」というイメージが定着してしまっているようです。内閣府の世論調査によると、「お米を食べると太ると思うか」に対し「そう思わない」と回答した人の割合が平成8年では68%であるのに対し、令和2年では39%と、約30ポイントも減少しています。

また、昭和40年には、一日に一人当たり約5杯食べていたごはんが、令和2年には約2.3杯まで減少しているというデータもあります。

では、本校の子どもたちはどうでしょうか。先日児童会が実施したアンケートに興味深いデータがありました。本校児童138名を対象とした「好きな給食のメニューは何ですか」という問いの第4位に、「白ごはん」が入っていたのです。毎日のように食べている「あって当たり前、けれどなくてはならないもの」である「白ごはん」を、子どもたちは「美味しい」と思って食べている。その事実を知り、とても嬉しく思いました。

久御山町の小中学校では、週4回の米飯給食を実施しています。使用しているのは、久御山町で栽培された「ヒノヒカリ」です。学校給食の栄養摂取基準(文部科学省)をふまえ、1食当たり(中学年)176g、カレーライスやどんぶりのメニューの日には194g(1割増し)のごはんを提供しています。多いと感じる方もおられるかもしれませんが、子どもたちはほとんど毎日きれいに食べきります。地元で大切に育てられたお米を、自校炊飯により炊きたてで味わえることは、この上ないごちそうです。

白ごはんは、児童の健康と成長を支えるために欠かせないものです。白ごはん1杯(150g)と食パン6枚切り2枚(120g)を比べると、エネルギー量は白ごはんが234kcalであるのに対し、食パンは298kcalです。また、脂質量はごはんが0.45gであるのに対し、食パンは4.9gです。では、白ごはんを食べると太るのでしょうか?

食に関する情報があふれる現代ですが、情報を正しく判断し、生涯にわたって自らの健康を考え食事を選択する力を育てるために、学校給食を“生きた教材”として活用しながら食育に取り組んでいきます。

日	曜	11月の学校行事
1	火	フッ化物洗口 体重測定 (高学年)
2	水	ゆうホールバス 体重測定 (中学年) 避難訓練 (火災想定)
3	木	文化の日
4	金	文化芸術鑑賞 (高学年) 食育先生 (3年生) スクールカウンセラー来校 体重測定 (低学年・ひまわり)
5	土	
6	日	
7	月	クラブ 就学時検診
8	火	中学校部活動体験 (6年) フッ化物洗口
9	水	ゆうホールバス
10	木	校外学習 (低学年)
11	金	文化芸術鑑賞 (中学年) 中学校保護者説明会
12	土	町小学校駅伝大会
13	日	
14	月	クラブ
15	火	持久走大会 フッ化物洗口
16	水	ゆうホールバス 持久走大会予備日
17	木	町内教職員授業参観 全学年5校時授業 スクールカウンセラー来校 食育先生 (5年)
18	金	文化芸術鑑賞 (低学年) 出前授業 (5年)
19	土	
20	日	
21	月	クラブ
22	火	フッ化物洗口
23	水	勤労感謝の日
24	木	オープンスクール (学年別)
25	金	校外学習 (高学年)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	フッ化物洗口 狂言鑑賞 (6年) 会場: 佐山小
30	水	

# おしらせ

## ◇ オープンスクールについて (学年別)

日時 11月24日 (木)

時間 3校時 (2・4・6年)

(10時40分～11時25分)

4校時 (1・3・5年)

(11時30分～12時15分)

## ◇ 持久走大会について

持久走大会を11月15日 (火) 午前中に実施する予定にしております。

なお、詳細につきましては、後日配付しますお知らせをご覧ください。

## ◇ 最終下校時刻について

日没が早くなるため、11月から**最終下校時刻が午後4時30分**となります。学校に遊びにきた児童が帰る時刻も午後4時30分までになります。

## ◇ 体育参観 10月15日 (土) 実施

「みまきっこスター2022 -みんなの輝き-」

6年生と5年生が当日の放送や各学年の取組紹介の動画・記念品の制作をはじめ「今年だからできること」を考案して、様々な場面で活躍しました。

当日は、多くの方にご参観いただき、ありがとうございました。



## 【12月の主な行事予定】

- 1日 (木) 全校朝会 SC来校
- 5日 (月) 人権週間 (～12日)
- 6日 (火) 学力調査テスト
- 7日 (水) 地域児童会6校時・一斉下校引率 民生児童委員との懇談会
- 8日 (木) 児童集会
- 14日 (水) ゆうホールバス (学期最終)
- 15日 (木) ～16日 (金) 午前中4校時 (給食あり)
- 19日 (月) 午前中4校時 (給食終了) 個人懇談会 (希望者のみ)
- 20日 (火) ～21日 (水) 短縮4校時 個人懇談会 (希望者のみ)
- 22日 (木) 短縮4校時
- 23日 (金) 終業式 PTAあいさつ運動 短縮4校時

## ◇ 創立150周年記念式事業

10月28日 (金) 創立150周年記念の事業として式典の挙行 植樹・航空写真撮影が行われました。

当日に向けて、準備委員会・実行委員会をはじめ、ご協力いただいた多くの皆さま、誠にありがとうございました。

