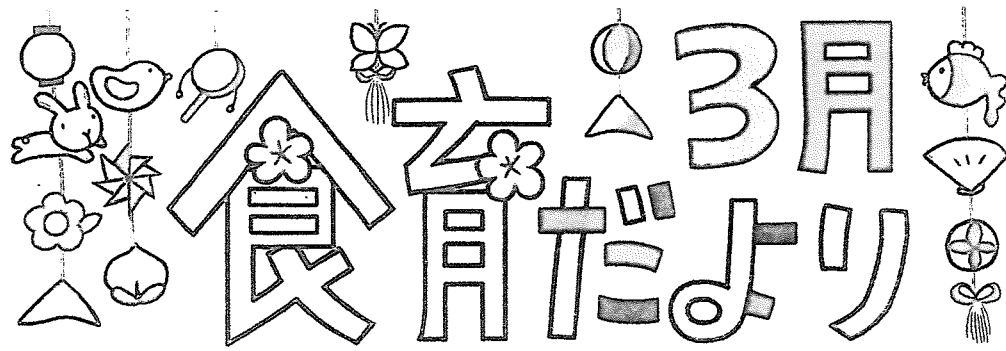




令和5年3月20日

♡ 給食だったら食べられる! ♪

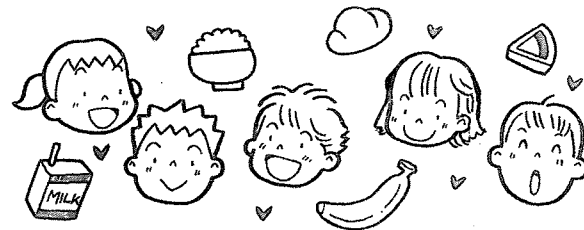
「苦手な物でも給食に出たら食べられるようになりました。」

3年生が卒業前に給食室に獲してくれたお手紙の中に、こんな言葉を書ってくれた人がたくさんいました。とてもうれしいです。給食は大きな釜で一度に作るので、食材のおいしさが更によく出て、味わいが深まることもあります。ですから苦手な物でもおいしく食べられてしまうのは不思議なことではありません。でも、もしも同じ給食を家でひとりで食べたとして、学校のように食べられるでしょうか? 「人ではそんな風には食べられないな」

そう思う人が多いでしょう。

①自分の力でできること

②仲間といっしょに取り組むとできること



このうち、より大きな力を発揮するのは②ではないでしょうか。「給食だったら食べられる」、これは、学校で友達や先生と関わり合いながら食べているせいかもしれません。この3年間、給食時間はみんな前を向いて黙って食べていました。でも友達が美味しそうに食べる姿を見たり、「これおいしい!」「やたー! O.Oだ」といったつぶやきを聞いたりして、苦手な物でも食べられるようにふたのではありませんか。

今年度の給食もあと数回。「苦手だけど食べられた。」「食べてみたら意外とおいしかった」が、少しでも増えて欲しいです。

☆ 私たちの体は毎日生まれ変わっている。 ☆

筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など、私たちの体は毎日ほんの少しずつ作り変えられています。古くなった細胞が壊されて、新しい細胞に作り直され、これが繰り返されています。この時食べ物からの栄養素が使われているのです。

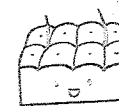
↓この作り直されるサイクルは、短い物もあれば、長いものもあります。

腸(腹管の上皮細胞)



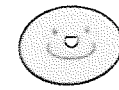
数日

皮膚



約22日

血液



100~120日

骨



約5ヶ月

ですから、毎日の食事をいい加減にせず、栄養バランスのとれた食事を毎日続けることが大切です。2年生の食育の授業の最後にも言ったのですが、「健康は貯金」。毎日コツコツ積み重ねて、やと将来の健康が手に入ります。宝くじのように突然簡単に健康が手に入ることはないのです。1回1回の食事を大切にしましょう。

卒業生へのレシピ集のプレゼント

給食部の1,2年生に手伝ってもらって完成した「給食メニュー・レシピ集」を3年生にプレゼントしました。毎年行っているものです。このレシピ集の中から、給食メニューの中で一番作り方をよく聞かれる「納豆みそ」のレシピをのせておきます。

簡単にできるので、家でも作ってみてください。

納豆みそ

[材料]

- ・ひきわり納豆 40g
- ・豚ミンチ 40g
- ・サラダ油 少々
- ・葉ねぎ 40g
- ・赤みそ 20g
- ・砂糖 大さじ1
- ・いりごま 5g

[作り方]

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ミンチをよく炒め、調味料と納豆、葉ねぎ、ごまを加えてよく混ぜ、火を通す。