



至 福

VOL. 22 (R3・1/26)

「食=人+良」食べることは人を良くすること

今週は、本校の「給食週間」です。

学校給食が始まって長い年月になります。とかく、学校給食については、「時間が短い」「残菜にうるさい」「好き嫌いが言えない」など、学校あるあるで批判されることが多いのですが、一方、「食の経験が増える」「毎日安定して食事が提供される」「栄養のバランスが考慮されている」などのよい点を評価する声も多いです。安心安全な給食を提供するために、万全の体制で日々調理に当たっていることを、御理解ください。

さて、「人は自分の食べたものでできている」というCMがありました。筋肉も骨も、運動するエネルギーも、飲食したものがその基になっています。どうでしょう。児童が食べるもの、食べ方は心身によいものになっているのでしょうか。

「おかあさんはやすめ」という言葉、御存じでしょうか？また、「まごはやさしい」という言葉もあります。食材の頭の音をとったものなのですが…。

【 おかあさんはやすめ 】

- お オムライス
- か カレーライス
- あ アイスクリーム
- さん サンドイッチ
- は ハンバーグ
- や やきそば
- す スパゲッティー
- め めん(ラーメン)



【まごは(わ)やさしい】

- ま まめ類
- ご ごま
- わ わかめなど海藻類
- や やさい
- さ さかな
- し しいたけ(きのこ)
- い いも類



「おかあさんはやすめ」は、こどもが喜んで食べるもので、好きな食べ物として挙げられたものです。あまりかまなくてよいものが並んでいるように思いませんか？一方、「まごはやさしい」の列は、和食でよく使われるものが並んでいます。食物繊維が多いのが特徴です。

子育て真最中の頃の我が家の食事を考えた時、「おかあさんはやすめ」に並ぶメニューが多かったかなと反省しています。私の家庭も共稼ぎだったので、食事の準備はどうしてもさほど時間がかけれませんでした。ですから、比較的、下準備のいらぬものをささっと作る。すると、左側の列の献立になっていたように思うのです。わが子は喜んで食べてくれていましたし、ヘビーローテーションにはなっていないかとは思いますが、今にしてみると、かわいそうなことをしていたかなと思うことがあります。時々食べる「ばあちゃんの煮物」や「じいちゃんの煮魚」が好物だと、娘が答えた時には、ちょっとショックもありました。



学校の給食では、いろいろなメニューの中、野菜をふんだんに使います。いも、まめ、海藻など、下準備がたいへんなものも、毎日のように使われています。「ニンジン」は使わない日がないほど、どこかに加えられています。「まごはやさしい」食材がしっかりと使われ、世界中で見直されている和食メニューが増え、かむ機会が多くとれるように配慮されています。かむことで、調味料の味だけではなく、食材そのものの味わいやうまみを感じられるようにという思いで、給食は作られています。今日の給食のメニューも参考にさせていただいて、毎日児童が安心して安全なものを口に運ぶ食生活が送られることを願っています。また、大人になるにつれ、自分の力で、体に良い食材や料理の仕方を身に付けてほしいと思います。

〈ここはどうでもよいところですが…〉

実は、私の趣味のひとつに「料理」があります。大したものができるわけではないのですが、我が家では、鉄板系、揚げ物系は私の仕事となっています。また、年齢のせいでしょうね、野菜をいかにおいしく食べるかが追及課題になってきました。牛肉よりも豚肉、豚肉よりも鶏肉とだんだん好みも変わってきています。

最近作ったものとして、「きんぴられんこん」「ごぼうのさらだ(あえてひらがな)」「ヨーグルト切り干し大根」「残り野菜のピクルス」などがあります。ただ喜んで作っているだけで、自分が食べたいものを作るだけなのですが、「おかあさんやすめ」から、だんだんと、「まごはやさしい」系になってきている自分に改めて気付いています。年をとってきたから意識することかもしれませんが、給食週間ということで、調子にのって、私の「食い意地」を記事にしました。この段落は、読み流してください。

食事には、「楽しく」「団らんしながら」という意義もあります。このコロナの状況の中、福岡のある飲食店に「黙食」という大きな看板が掲げられたというニュースがありました。学校も、残念ながらながら、まさに「黙食」を強いています。家庭でもマスク着用、家庭での食事でも、「会話を控えて」など、いろいろなことが広報されていますが、黙っていても、だれかといっしょに食べるということは大事なことです。まして、家族での食事はなおさらだと思えます。学校では「黙食」ですが、「孤食」ではありません。おいしい食事を平時のようににぎやかには食べられませんが、にこっと笑って目を見合わせて、「おいしい」サインを交流する姿もよくあります。温かい食事とともに、食事での温かいふれあいも大切にしてください。

前号の 頭の体操(いじわるクイズ)の答え合わせ!!

たくさんご応募ありがとうございました。児童、友達、御家族、中には、祖父様からの応募もありました。全問正解者は28名でした！保護者の方からの、メッセージが添えられていたものも何通かありました。ありがたい限りです。

- 問1 命を落とす→しんでる
中身で「芯出るのは」…→シャープペンシル です。
- 問2 コブラ=毒へび → 道を「どく」へび
- 問3 両替する(1万円札→千円札 など)
・横棒を書く 1→十 もありかな？
- 問4 プリン…3字のおやつです
- 問5 消防士さんは消防署にいます。連絡先は「119」
そう「いちいちきゅう」→「1位地球」でした。
- 問6 「電気つけろ」は日本語ですから。日本人ですよ。
叫んだ=おらんだ なのでオランダ人という回答も。
(国際会議のわりに、岡山に寄せすぎかな？)
- 問7 サル、キリン、ライオン、ぞう、しかもいたので 5匹！

問8 「きひふへほ」は「はひふへほ」の「は」が「き」になって
います。だから、「**はがき**」を頼まれたことになるのです。