

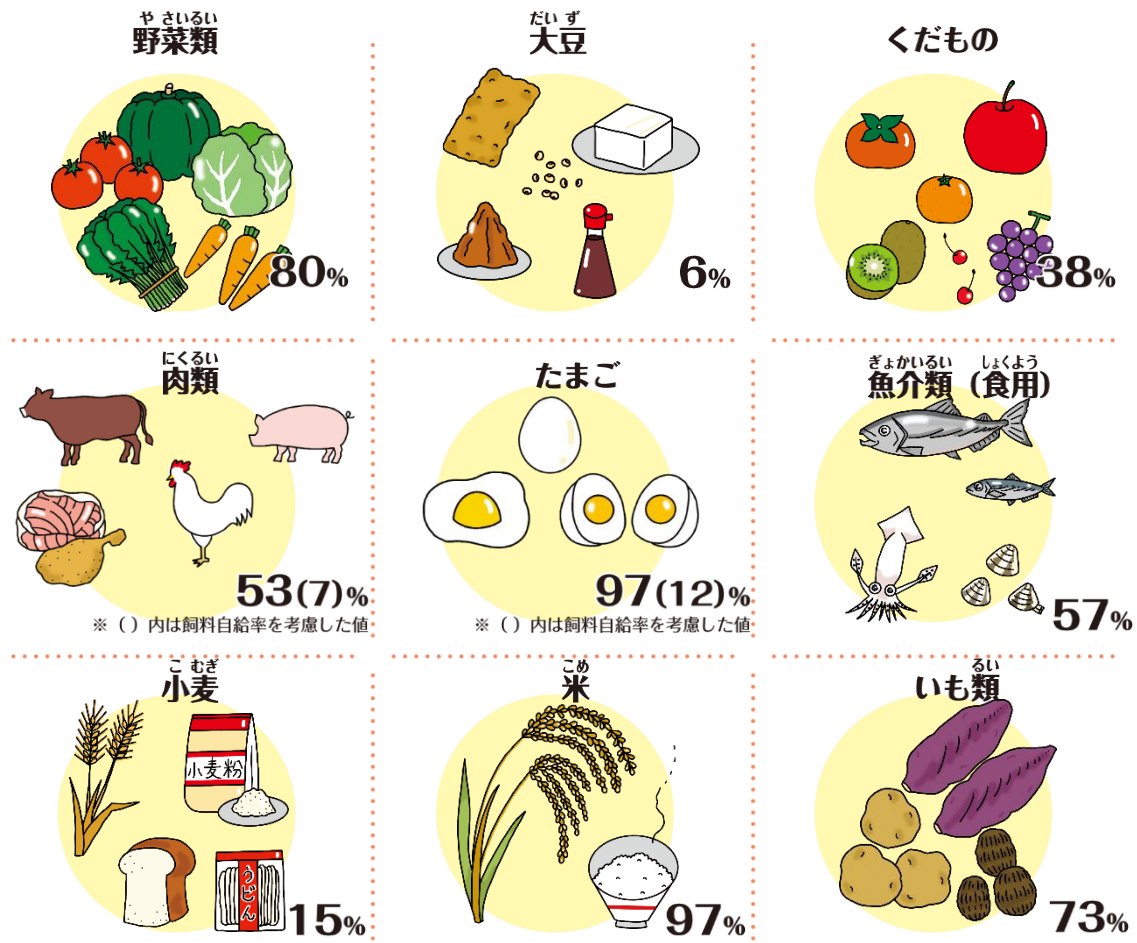


長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

11月24日は、「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また、前日の23日は古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算方法で37%になっています。もし何かの諸事情で外国から食べ物が来なくなってしまうと思うと少し不安ですね。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、皆さんの立場でできることを考えてみましょう。

これが、今の日本の「食」の姿

農林水産省が発表した、昨年度（令和2（2020）年度）の各品目の食料自給率（カロリーベース）です。



私たちは、地場産物のよさを理解し、地域で作られているもの、国産のものを大切にしてい
く必要があります。

お弁当が多いなあ・・・

今年度は、弁当が多いなあ・・・と感じられていられる保護者の方もいらっしゃるかと思います。実は今年度より学校内の給食回数を185回未満にするように市教委より通達が来ています。その関係で、年間の給食回数の調整をあらかじめ計算しそれに基づき進めています。給食回数の調整は、基本的には2学期中（寒くなる前に）にしてしまう予定です。

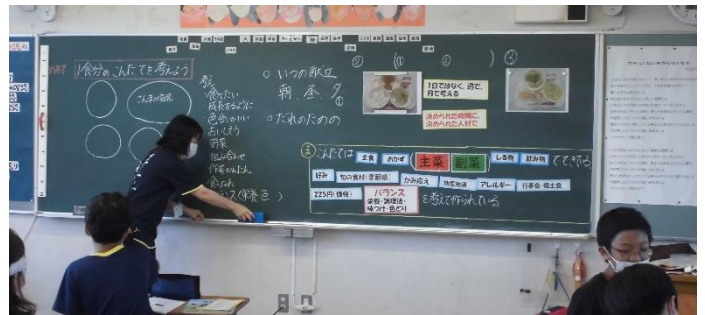
ご協力よろしくお願いたします。

こんだての立て方の学習

小学校では、1食分のこんだてを立てる学習をしています。この1食分のこんだての立て方をマスターして、中学校に行ってから1日分のこんだての学習を深めていきます。

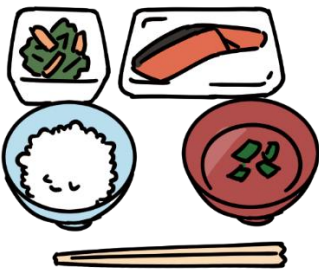
こんだてを立てる時に考えるのは、いつの食事なのか、だれのための食事なのかを考える。

立てる順番は、主食を決めて、おかず（主菜→副菜）、汁物で決めていきます。立てるときはたくさん気をつけることがあります。特に、栄養バランス、いろどり、味付け、調理方法などを工夫して立てるよう学習をしています。

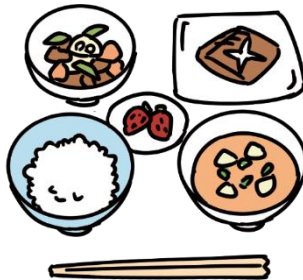


いちじゅうにさい いちじゅうさんさい 組み合わせで「一汁三菜」「一汁三菜」に

いちじゅうにさい しるもの
一汁二菜＝主食＋汁物＋主菜＋副菜



いちじゅうさんさい しるもの
一汁三菜＝主食＋汁物＋主菜＋副菜2品



このように和食では「主食（ご飯）＋汁物」のセットはマストアイテムです。そこに主菜、副菜を加えていきます。この基本をおさえたいうで、野菜の量に気を付けながら「一汁一菜（ご飯、具だくさん汁、主菜）」にしたり、たんぱく質源となる食品をきちんと入れたうで、「主食＋汁物＋副菜＋副菜」の「一汁二菜」の変形形の献立にしてもよいです。

気合で乗り切る給食時間

10月のレーズンパンの日は、いつもよりなんだかソワソワしている児童が多く、4年生のレーズンパンが苦手な児童は、私を見かけるなり「どうしたら食べられますか？」と質問をしてきました。決してレーズンだけ食べないこと、食べたなら他の好きなものを口に入れ（口中調味）ごまかすこと、口の中に長く止めないことかなあ・・・と。それを実行して食べきれた児童もいました。レーズンとにらめっこをして最終的には気合で食べた子どももいました。給食時間は、ただのお昼ごはんの時間ではありません。「食べるお勉強の時間です」何をどれだけどんな風に食べたらいいかしっかり見て、味わって食べてほしいと思います。

その初めの一歩が気合でもいいと思います。

（今月のほっこりニュース）