食育だより

令和７年度
１月号

令 和 ８ 年 １ 月 ８ 日
台東区立台東育英小学校
統　括　校　長
栄　養　士

感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

1月17日はおむすびの日

1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日は後に『おむすびの日』として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県の栄養教諭の先生から「おむすびの日」に関しての心に響くお話を伺ったので紹介します。

阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話です。

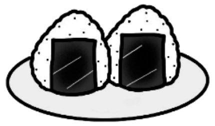
地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通って来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。

避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな? あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。

避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立ったというお話です。

その先生の学校では、1月17日には必ず朝会や給食時間でこの話を語り継ぎ、給食では、おむすびを各自で作って食べる体験を続けているそうです。「"ありがたい(有り難い)"の反対の言葉は"あたりまえ(当たり前)"です。毎日の食事は決して"あたりまえ"ではない、ということを伝えていけたらと思っています」とお話を結んでいました。2024年の元日には能登半島地震も起きました。震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心の温もりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。



リクエスト給食のアンケート結果です

６年生にとって、台東育英小学校で食べる給食もあとわずかとなりました。そこで、３学期（２月・３月）は、６年生の皆さんのリクエストの中から、上位となったものを中心とした給食にしました。

残念ながら上位とならなかったものも、できるだけ取り入れたいと思いますので、お楽しみに！

事前にとったアンケートの結果はこちらです。↓↓↓

主食（ご飯・パン・麺など）

No.1　みそラーメン
No.2　きなこ揚げパン
　キムチチャーハン
No.3　みそかつ丼
　チリチーズドッグ

主菜（肉や魚などの大きいおかず）

No.1　ジャンボ餃子
No.2　唐揚げ
No.3　ヤンニョムチキン

副菜（和え物やサラダなどの小さいおかず）

No.1　パリパリサラダ
No.2　海藻サラダ
No.3　青のりポテト

汁物（シチュー・スープなど）

No.1　ABC スープ
No.2　豚汁
No.3　ワンタンスープ
　クリームシチュー

デザート（果物・ゼリーなど）

No.1　フルーツポンチ
No.2　不思議な目玉焼き
No.3　つぶつぶオレンジゼリー
　大学芋