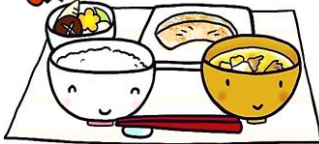


# 11月給食だより

令和5年11月9日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

## 感謝の気持ちをもって食べましょう!

ありがとう



みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり、働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちをわすれないようにしましょう。

いのちに感謝!  
「いただきます」



食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをいただいて、私たちのいのちをつないでいることをあらためて考えてみたいですね。

ひとに感謝!  
「ごちそうさま」



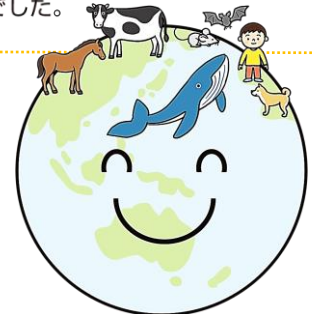
見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が食生活を支えます。「馳走」はそうした人のほたらきに感謝する言葉でした。

おもいに感謝!  
「ありがとう」



優しい気持ちで自分たちの成長を見守ってくれている、家族の人、学校の先生、そして私たちの学びや学校給食を支えている多くの方の協力についても考えてみましょう。

地球に感謝!  
「One Health」



新型コロナをきっかけに、人間だけでなく、人も動物も含めた地球環境すべての健康を守っていくことが大切だという考え方、「One Health」が広がっています。地球市民の一人として私たちができることも考えてみましょう。

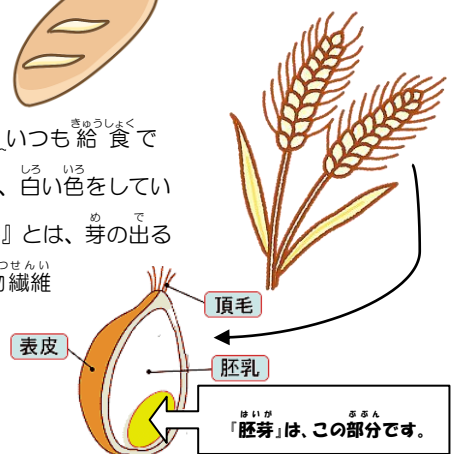


## ミネラルいっぱい! 胚芽パン



11月21日の給食で胚芽食パンを使った「胚芽ハニートースト」を提供します。いつも給食で

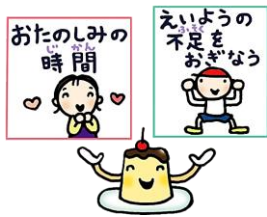
食べているパンは、小麦の粒の外側の皮や胚芽を取り除いた白い小麦粉を使っているので、白い色をしています。胚芽パンは、白い小麦粉を作るときに取り除かれる『胚芽』が入っています。『胚芽』とは、芽の出るところを指します。小麦の『胚芽』には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれていて、疲れている体を回復させたり、おなかの調子を整えたりする働きがあるといわれています。胚芽パンは、噛むとやさしい甘みと香ばしい香りが口いっぱいに広がります。ゆっくりとよく噛みながら、味わいましょう。



# おやつ<sup>かた</sup>のとり方<sup>かんが</sup>を考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めまします。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとり方について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましょう。

## おやつとは？



おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

## おやつ ≠ おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

## 食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作っておくようにしましょう。

## 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギーを目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

## 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうのはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

## 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

## りんごとスターカット

中央アジアの寒冷地が原産で、人類が初めて食した最古のくだものともいわれます。日本には鎌倉時代中期に渡来したという記録が残っていますが、その実は小さくて苦みもあったそうです。本格的に栽培されるようになったのは明治時代に西洋種が導入されてからです。りんごはたてにくし形に切ることが多いですが、横向きにスライスすることを「スターカット」といいます。それは芯と種の部分が星形になるからです。皮つきでも小さな子どもも食べやすく、生ごみも少なくなりエコ。無理なく皮まで食べられることができます。ぜひ、一度「スターカット」で食べてみませんか。



## 干し柿

そのままでは渋くて食べられない渋柿ですが、干すことで渋味のもとのタンニンが水に溶けにくくなり、本来の味の甘みも凝縮されます。砂糖がなかった時代には、表面にふく白い粉のような「柿霜(しろう)」は大変貴重な甘味料だったといわれます。その品のある甘さは、「和菓子の甘さは干し柿をもって最上とする」ともいわれました。作り方ですが、皮をむき、軸をひもで結びます。鍋のお湯で10秒ほど煮沸消毒してから、柿同士がくっつかないように間に間を十分にあげて、軒先など風通しのよいところにつるします。ときどき実をみ、2〜3週間ほどで完成します。

