



3月 給食だより

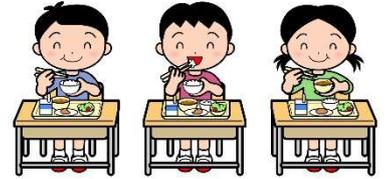


江戸川区立小松川第二中学校

校長 清水 秀登

栄養士

今回は、「こ食」について述べたいと思います。現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるのか、解決するにはどうしたらいいのか考えていきましょう。



こ食って何?

問題になっている「こ食」は、実はいくつかあります。その中で主なものを6つ挙げてみます。

孤食



一人だけで食べる

個食



それぞれバラバラに食べる

小食



食べる量が少なすぎる

固食



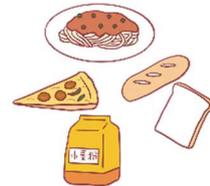
好きなものしか食べない
(食べるものが固定化している)

濃食



濃い味付けのものを好む

粉食



粉が原料のやわらかく、
口当たりのよいものを好む

一番の問題は孤食

これらの中で一番の問題は【孤食】だと思います。

なぜ一人で食べることがよくないのでしょうか。一人で食べると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事ですみます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味に慣れてしまう」といった問題につながります。

こうした食生活が続くと必要以上のカロリーや食塩の摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。

また誰かと一緒に食事をする事は食事のマナーを知るなど人間の社交性を育み、さらに精神的なストレスを軽くするメリットもあるので、そうしたものもなくなってしまいます。

考えておきたい「2040年問題」



とはいえ、孤食にならざるを得ないこともあります。
たとえば一人で暮らしていたり、家族と一緒に住んでいても仕事や塾、習い事などで帰宅が合わず、結局一人で食べることになることがあるからです。

さらに心配されているのが「2040年問題」です。2040年には、日本の65歳以上の高齢者のうち、男性で20.8%、女性の24.5%が一人暮らしになると予想されています。一人暮らしの高齢者は「小食」や「固食」になりやすく、また他者とのコミュニケーションが減ってしまうことで、うつ病などの精神疾患を起こしたり、生活の質全体が低下したりすることが心配されます。

高齢者の孤食を防ぎ、地域で「共食」の場をどうつくっていくか。みなさんが大人になるころに想定される、この社会問題に対して、今から知恵を絞り、準備を進めていかなければなりません。「学校給食」の経験はそのとき、その解決のための大きなヒントの1つになるかもしれません。

では、どうしたらいいの？



みなさんも、これから上の学校に進学したり、就職をして一人暮らしをはじめたりして、どうしても一人で食事をするようになったら、どうしたらよいのでしょうか？

まず毎日の食事は学校の給食に出ているような、主食、主菜、副菜がそろったものを1日3食、しっかり食べるのが理想です。自分で用意するのが難しく、外食や出来合いのものを利用することになって、主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれたものを選ぶようにしましょう。最近では食事記録をつけると栄養が十分に足りているか、逆にとりすぎているものがないかを教えてくれるアプリもあります。上手に利用するのもいいですね。そして食材や料理を作ってくださった人たちへ感謝を忘れないようにしましょう。

また高齢者や、身近な人で、どうしても一人で食事をする人が多くなってしまふ人には、一緒に食事をするように、みなさんから声をかけてみることも大事ではないでしょうか。

現在、みなさんは、学校ではクラスのみならず、自宅では家族と一緒に食事をする人が多いと思います。これは考えてみると、とても幸せなことで、大人になると、一人で食事をしなくてはならない状況が否応なしにたくさん出てくるかと思ひます。その時には、自分の食事が「孤食」だけでなく、他の「こ食」にもなっていないか、よく考えみるとよいかもしれませんね。

さて、今年度の給食だよりは中学生向けに、食事と栄養、健康の大切さを大人になっても忘れないでほしいという思いで、少し難しい内容を載せさせていただきました。

給食だよりの内容は大人になっても活用出来る事です。
心の片隅に入れて、覚えておいてくださいね。

🌸 今月の給食について 🌸

1日(金)ひなまつり給食

3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。

ひな祭りの飾りとして有名なカラフルで華やかなひし餅ですが、3色それぞれに意味があり、桃色（桃の花をイメージ）は魔除け、白色（雪をイメージ）は清浄・子孫繁栄・長寿、緑色（草や新緑をイメージ）は健康・厄除けとなっています。そのひし餅は、上から桃色・白色・緑色と重ねることが一般的で、順番に重ねることで、雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しているともいわれています。

今回のデザートではひし餅ではありませんが、3色の白玉を作りました。白には豆腐、緑は抹茶、桃色はピーツ（赤大根の仲間）の汁を入れています。可愛らしい見た目に生徒も喜んでくれました。



11日(月)郷土料理・秋田県

秋田県は本州の東北部、東北地方の北西部に位置しています。

秋田県の冬の日照時間は全都道府県で最も少なく、夏季には高温多湿ではっきりとした梅雨明けを感じることもないまま、秋に突入する年もある地域です。しかし、南北に連なる奥羽山脈が、冷害をもたらすとされている「やませ」を堰き止め、日本海側に位置する秋田県ではフェーン現象となり、稲の成長に適した高温で乾いた風が吹き起こるため、強い稲を育て、美味しいお米が出来るため、“米どころ”としても有名です。



『いぶりがっこご飯』のいぶりがっこは、漬物として使う干し大根が凍ってしまうのを防ぐために、大根を囲炉裏の上に吊るして燻し、米ぬかで漬け込んだ雪国秋田の伝統的な漬物です。パリパリとした食感と独特な香りが特徴です。今回はごま油で炒めてご飯と一緒に混ぜて提供します。

『ハタハタの磯揚げ』のハタハタは、“県の魚”ともいわれるほど、秋田県では欠かせない食材の一つです。一説には、江戸幕府が始まった頃、佐竹治めるお殿様が常陸の国から秋田に移る時に美女と共に付いてきた魚とも言われています。煮れば骨との身離れもよく食べやすく、揚げればあっさりとした中に、甘みを感じる料理になります。今回は磯揚げなので、海苔の香りも一緒に楽しめます。

『きりたんぼ汁』のきりたんぼとは、串に刺し焼いたご飯が、がまの穂に似ており、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになったとされています。この「たんぼ」が鍋や汁に入る長さに「切った」ことから「きり」がついた食材になりました。野菜たっぷりの中に、味の染み込んだトロッと溶けたきりたんぼが美味しい献立です。

12日(火)セレクト給食

今年度最後のセレクト給食はデザートの選択となります。

バナナとココアのケーキ 417名、リンゴとヨーグルトのケーキ 136名となりました。

セレクト給食は、自分が好きなものを選んで食べるのではなく、カロリーや栄養を考慮することで、食べ物に対する興味や関心を高め、食生活や自分の健康管理に役立てる「食育」の一環として行われています。

選択する際には、食材のおすすめポイントや栄養価なども掲載して選択させていますが、まだまだ好きなものを選んでいく所は多く見られます。それでも大人になった場合に興味、関心が高いともしっかりと色々な選択肢で食事を楽しめると思います。引き続き、給食の楽しみの一つとして興味をもってもらえたらと思います。



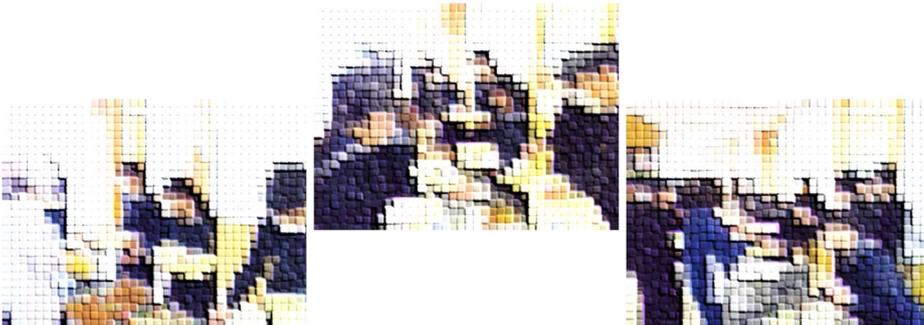
14日(金)3年生バイキング給食

いよいよ3年生の卒業も間近となりました。9年間の給食も残りわずかです。1、2年生の時はかなりの小食です。と、前任の栄養士から聞いておりましたが、3年生の皆さんは受験勉強期間がありつつも頑張って食べてくれている印象がありました。心も体も成長した皆さんは、きっと素敵な卒業式を迎えてくれると期待しています。



そんな皆さんにささやかなお祝いとして、バイキング給食を提供しました。

今回はバイキングなのでかなりの量となりましたが、いつもよりたくさん食べて、ニコニコとした笑顔溢れる給食時間になったようです。卒業して大人になった時に、思い出話の中に小松川二中の給食が浮かんでくれたら嬉しいです。



18日(月)卒業お祝い給食

3年生の皆さんは、これからの進路に向けて期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか？



お祝い事の定番の食事として、今回も『赤飯』を提供します。日本では古くより赤い色が邪気を払うと考えられており、神様に赤米を供える風習がありました。赤米が一般的な食べ物でなくなってからは、小豆などで色をつけたお赤飯がその役割になったため、お供え物のおさがりや厄除けとして誰もがお赤飯を食べるようになったと言われています。現代では、“悪いことを祓い、あなたに幸運が訪れますように”と、願いを込めてふるまわれている、お祝い献立です。気持ちを込めて給食を作るので、最後の完食を目指してくれれば嬉しいです。



19日は卒業式です。関わる時間がどんどんなくなり日に日に寂しさを感じますが、1、2年生は3年の先輩たちに、新しい門出をお祝いとたくさんの感謝の気持ちをつたえてあげてください♪



5日(火)・8日(金)・14日(木)・21日(木)リクエスト給食

リクエストの結果は給食だより1月号に掲載しています。そちらをご確認ください。

残念ながら3月までに終わらなかったリクエスト給食がいくつかあります。そちらは4月に出す予定です。お楽しみに！！

★22日(金)今年度給食最終日

3月22日(金)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

来年度も給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、生徒の体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

なお、新年度の給食は、4月10日(水)からを予定しています。

