



令和元年7月11日
廿日市学校給食センター

やっと広島県も梅雨入りしました。広島県では、雪も少なく、雨も少ないような気がします。雨が降ると、洗濯物が乾かず、外出するにも、傘や長靴などの準備があり、なんとなく気分が晴れませんが、作物の成長には大切な恵みの雨です。大雨などにならずに、作物にとって必要な量の雨が降ってくれることを望んでいます。

廿日市市で行われるスポーツの大会の一つに二〇二〇年に開催される『ASTCアジアトライアスロン選手権2020』があります。スイム・バイク・ランで五・五キロを移動します。トライアスロンは「食べるスポーツ」という人がいます。それは、レース中に必ず補給をとる必要があります。その補給が結果に大きく影響するからです。エイドステーションと呼ばれる場所で、水分や栄養分を補給します。

トライアスロンの選手は、日頃どんな食事を食べていると思いますか。食べ物、薬と違ってすぐに効果が現れるものではないと思います。しかし、だからこそ、毎日の食事を徹底することで、より良いパフォーマンスをするための土台となります。そのため、選手は競技について練習することと同時に食事の食べ方や栄養について学習し実践しています。特に大会三日前からは、炭水化物を中心とした食事に変更するそうです。私たちの身体は、いつ何をどのように食べるかで、パフォーマンスの質が変わります。小中学生の皆さんは、現在成長期で、体の基本を育てている途中です。まずは、主食・主菜・副菜がそろった食事を一日三食食べることが基本です。その食事を自分で作れるようになると、さらに自分の食生活が豊かになります。夏休み中に親子で一緒に料理を作ることにチャレンジしてみてください。

皆さんのご家庭で、親子で一緒に料理を作られることがありますか。お互い毎日忙しく、ゆっくりと子どもと一緒に料理をする機会のない方もいらっしゃるかもしれませんが、長い休みの夏休み中に、ぜひ親子で一緒に料理を作ってみてはいかがでしょうか。また、食事の前後にテーブルを拭くことや箸をテーブルに並べるなどの食事に関わるお手伝いをさせてみてください。様々な力が児童生徒の皆さんに付くことと思います。3年前、大竹市と廿日市市の栄養教諭・学校栄養職員で、『中学校卒業までにつけてほしい「料理力！」～楽しく、おいしくホップ、ステップ、ジャンプ!!～』を作成し、児童生徒の皆さんに料理を作る力を付けて欲しいと思っています。特に「青菜(ほうれん草や小松菜)のお浸し」は学校の家庭科の授業でも作っているの、ぜひ作れるようになって欲しいです。その他の料理も紹介しますので、夏休み中に親子で一緒に料理をしてみてください。

夏休み中に親子で一緒に料理をしてみましょう

皆さんのご家庭で、親子で一緒に料理を作られることがありますか。お互い毎日忙しく、ゆっくりと子どもと一緒に料理をする機会のない方もいらっしゃるかもしれませんが、長い休みの夏休み中に、ぜひ親子で一緒に料理を作ってみてはいかがでしょうか。また、食事の前後にテーブルを拭くことや箸をテーブルに並べるなどの食事に関わるお手伝いをさせてみてください。様々な力が児童生徒の皆さんに付くことと思います。3年前、大竹市と廿日市市の栄養教諭・学校栄養職員で、『中学校卒業までにつけてほしい「料理力！」～楽しく、おいしくホップ、ステップ、ジャンプ!!～』を作成し、児童生徒の皆さんに料理を作る力を付けて欲しいと思っています。特に「青菜(ほうれん草や小松菜)のお浸し」は学校の家庭科の授業でも作っているの、ぜひ作れるようになって欲しいです。その他の料理も紹介しますので、夏休み中に親子で一緒に料理をしてみてください。



生活スキルが身につく

箸やお皿をテーブルに並べることやごはんを茶碗によそうなど実際に体験しないと身につかないことがあります。



また、実際に五感を働かせながら体を動かさなくてはならないので、お手伝いを通して生活で身につけて欲しいスキルが身につくことが多くあります。



自信・自尊心が育つ

食事の準備をお手伝いしたり、料理を作ったりすることで、周りの人から「ありがとう」と感謝されます。そして「自分が誰かの役に立った」実感が、子どもたちの自信や自尊心を育てることになります。子どもがお手伝いをしてくれたり、料理を作った時には、「ありがとう」や「助かるよ」など声をかけてください。



考える力がつく



食事の準備や片付けをお手伝いしたり、料理を作ったりすることに慣れてくると、どうしたら段取り良くできるかを考えるようになります。料理を作る段取りが考えられるようになると、様々な場面を考えながら行動が出来るようになります。



好き嫌いが減る

自分で料理を作れるようになると好き嫌いが減ります。それは、自分で作った料理を他の人がおいしく食べてくれるとうれしいと感じ、人が作ってくれた料理もおいしく食べようと思うようになります。少しずつ苦手な食べ物も食べられるようになります。



くわっくみぼう

料理カレシピ

※材料はすべて4人分です。
※()は切り方です。

毎月の学校給食献立予定表の下に、その月に給食に登場している「料理力の献立」の材料と作り方を載せています。4月は「粉ふきいも」、5月は「きんぴらごぼう」、6月は「ひじきのサラダ」、7月は「きゅうりとわかめの酢の物」です。その献立についても作ってみてください。

炊き込みごはん

《材料》

米 …… 2合
水 ……420ml
とり肉(そぎ切り)…… 75g
しょうゆ ……小さじ1/2
にんにく(せん切り)……小1/6本
ごぼう(ささがき)…… 1/10本
生しいたけ(せん切り)……1個
A 酒 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ2
塩 ……小さじ1/3
もみのり ……適量

《作り方》

①米を洗い、ざるにあげて水を切る。
②炊飯器に米と分量の水を入れ、30分以上吸水させる。
③とり肉に、しょうゆをふりかけて下味をつけておく。
④②に具と③・Aの調味料を入れて炊く。
⑤炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り、もみのりをふりかける。

ピザトースト

《材料》

食パン …… 4枚
ピザソース …… 40g
トマト(缶) ……140g
油 ……小さじ2
にんにく(みじん切り)……1かけ
オレガノ ……少々
こしょう ……少々
トマト(輪切り)……小1個
ハム(短冊切り)……2枚
ピーマン(輪切り)……1個
とけるチーズ ……120g

《作り方》

①なべに油を熱し、にんにくを炒め、トマト(缶)・オレガノ・こしょうを加えて、とろっとするまで煮つめピザソースを作る。
②食パンに①のソースをぬり、トマト・ハム・ピーマンをのせ、その上にとけるチーズをのせて、オーブントースターで表面にこげ目がつくように焼く。

お家の人と一緒に作ってみましょう。

