

# 山王台だより 2月号



【学校教育目標】「自分のよさに気付き、相手の気持ちを大切にしながら、ともに高め合って生きる」

横浜市磯子区磯子5丁目2-1

TEL 045 (755) 1107

## ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い

副校長 岡崎 陽子

先月、1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」でした。日本における学校給食は、明治22年に始まりました。途中、戦争の影響で中断されましたが、戦後の食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に、学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和22年1月から学校給食が再開されたということです。

給食週間では、学校給食の意義や役割について、児童、教職員、保護者、地域の方々の理解を深め、関心を高める取組をします。本校でも、児童給食委員会を中心に様々な取組を行いました。給食集会を実施したり、好きな給食の献立についてまとめたり、調理員さんへの感謝の寄せ書きを作成したり、自分自身の給食の食べ方について振り返りをしたりもしました。このような取組を通して、子ども達には、食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けてほしいと願っています。

ところで、本校の給食室の入り口には次のような掲示があります。

「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、これは、バランスの良い食事をするために、取り入れたい和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせしたものです。

「ま」…豆、大豆加工品、「ご」…ごま、ナッツ類、「は(わ)」…わかめ、海藻類、「や」…野菜、

「さ」…魚介類、「し」…しいたけ、きのこ類、「い」…いも類

これらの食材には、ビタミン、ミネラル、たんぱく質がバランスよく含まれているので、食事の中に取り入れることで自然に栄養バランスのとれた食事ができるということです。しかし、我が家の献立を振り返ると、これらの食材をまんべんなく取り入れた食事を毎日とることは難しいのが現状です。

ところが、給食は、「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を取り入れた献立が豊富です。特に「ま」はよく使われています。先日は「豆じゃが」という料理を食べました。「肉じゃが」の中に大豆がたっぷり入っていました。このように工夫すれば、「ま」をたくさん取り入れることができるのかと感心しながら、おいしくいただきました。

大豆は「畑の肉」と言われ、たくさんの栄養を含んでいます。かたい大豆は、そのままでは食べにくく消化もよくないため、昔からいろいろ手を加えておいしく食べる工夫をしてきました。炒り豆、煮豆、きな粉、豆腐、納豆、味噌、醤油、枝豆、もやし…、子ども達は、大豆が米や麦と同様に、多くの人が毎日のように口にしている食材であることを「すがたをかえる大豆」という3年生の国語の教材文を読んで知っています。学んでいく中で子ども達は、これらの食べ方が現代にまで続く食べ方であることに気付き、昔の人の知恵にあらためて驚かされています。

本校の子ども達の給食の様子を見ると、野菜の残量がやや多いという少し残念な実態があります。給食室では野菜の切り方や味付け等、工夫していますが、ぜひ、ご家庭でも、野菜を食べようお声掛けいただけると幸いです。これからも食を通した子どもたちの健康な体づくりに、学校とご家庭とが協力して取り組んでいきたいと考えています。どうぞよろしくお願ひします。

**音楽朝会にぜひご来校ください。**

2月25日(月)8時20分より 場所:体育館  
子どもたちの全校合唱の後、**4年生、5年生**の発表も予定しています。