

# はぐくむ

**全国学校給食週間**の初日、1月22日(月)給食は、「麦ごはん 五目汁 焼き魚 漬物 牛乳」でした。給食がはじまったころのメニューということで、いつもよりおかずが1品少ないから・・・とごはんが少し多めでした。

食の細い子に先生が「無理しなくていいよ。」と言うと、ハムスターみたいにほっぺをふくらませてもぐもぐしていても、まだ次のひと口を押し込んで、残さないように・・・と食べていました。

給食センター見学や、ありがとう給食(17日)の授業が、こころの栄養になっているのだと思います。



5. 6時間目、3~6年生はクラブ活動(クッキング)で「**パッククッキング&ねぎ焼き**」をしました。



教えてくださったのは、**食生活改善推進委員**(上島・麻生・日隈・下城さん)です。

メニュー予告をしていたのですが、子どもたちは家庭科室に入ると、すぐ食改さんのところにいって、「前に南小国中学校でパッククッキングしたでしょ?お姉ちゃんからききました。」とか「きよらケーブルテレビで中学生がしていたのを見たことがあります。」と話しかけていました。



食改さんからの、作り方の説明の前に、災害の時、避難されていた方の食の様子のお話をきかせてもらいました。

被害は少なかったけれども、こわかったことや近くのスーパーの店頭で食品がなくなっていたこと、水がつかえなかったことなどを一緒に思い出しました。



空腹をうめてくれた即席の食品も、避難生活が長期になり、続けて摂ることで、内臓の病気につながったことなどを教えてくれました。

「熱するお鍋の水は汚れていても、清潔な器がなくても、野菜を使ってスープ簡単にできるのです。」とパッククッキング。



「身近なおかしでもスープができます」とお湯をそそぐだけの「じゃがりこスープ」



かぜの予防に効果があるねぎをたっぷり使った「ねぎ焼き」の3品を作りました。



手際よく下準備をしていただき、切る、ねぎ焼きの火加減、裏返すなど難しいところは「で

きるだけ子どもがした方がいいから」と、作る横で見守りながらアドバイスをしてくださって、子どもたちが作りあげました。



会食のときに感想発表をしました。「作るのが楽しかった。」「みんなで作るのも楽しかった。」「自分でも作ることができると思ったのでやってみたい。」「スープ材料は他のものでもできそうだから、やってみたい。」「お皿にラップをしけば、お皿もよごれず洗わなくてよかったかもしれない。」「パックのスープを、はさみであけて、そのまま飲むのはむずかしかった。」「パックスープをパックごと、じゃがりこスープの空きカップに入れたら、飲みやすかった。」「もしものことが起こった時に、今日教えてもらったことをいかしたい。」

食改のみなさまは、雪降りの中に、本当にありがとうございました。



**インフルエンザ情報** 1月23日現在

インフルエンザによる出席停止は2名です。(この冬の中原小累計は4名)