



城北小だより

6月号

さいたま市立城北小学校 令和4年6月1日

児童数 710名

048-757-5391 発行者 中村 篤

たくさん食べて、勉強や運動に頑張ろう

校長 中村 篤

5月28日に運動会を実施しました。前日は大雨でしたが、昼過ぎには天候も回復し、全教職員の協力のもと6年生の児童を中心に、準備を進めました。当日は快晴の青空の下、子どもたちは全力で徒競走や集団演技、団体競技に臨み、練習の成果を十分に発揮することができました。「楽しかった」「頑張った」など、いろいろな感想が聞かれ、どの子どもたちも精一杯やりきった清々しい顔が素敵でした。保護者や地域の皆様には、実施に際してご理解・ご協力を賜り、ありがとうございました。



さて、6月は「食育月間」です。そこで、「食」について考えてみました。私の学校生活での楽しみの一つとして「給食」があります。本校の栄養士や調理員さんがとてもおいしく調理してくれるので、ついたくさん食べてしまい、現在も腹囲だけは順調に成長しているところです。しかし、児童の給食の残菜率を確認していると、残菜率20%を超える料理があり、とても驚いています。そこで、武田栄養士に、本校の子どもたちに人気のあるメニューとそうでないメニューについて調べてもらいました。

	主食	主菜	副菜
人気のあるメニュー	わかめごはん、焼肉チャーハン、スパゲッティ、揚げパン	カレー、肉豆腐、すき焼き風煮、生揚げのすき煮	フラワーチップス、ごま和え、春雨サラダ
人気のないメニュー	炊き込みご飯	魚介を使った料理、小魚のフライ	海藻サラダ、なめたけ和え、ゆかり和え

野菜が多い料理、魚介や海藻が使われている料理、炊き込みご飯、汁物の残菜率が高い傾向にあります。武田栄養士は「子どもたちに給食でいろいろな食材を食べる経験をしてほしい」との願いから、多少の残菜が出るのを覚悟のうえで、おいしく食べられるように工夫をしながらメニューを考えてくれています。

また、あるテレビ番組で、「三角食べ」ができない若者が多いという検証がされていました。「三角食べ」とは、ご飯やおかずなどを交互に食べ、よく噛んでゆっくりと味を混ぜ合わせること（口中調味）でその広がりを楽しむ、昔から実践されてきた食事法です。テレビの若者が食事をしている様子を見てみると、おかずを一品ずつ食べきってからご飯だけを食べていました。ご飯とおかずを一緒に食べると、口の中でいろいろな物が混ざり合って気持ちが悪いと言うのです。食の西洋化に伴い、三角食べについては賛否両論ありますが、偏った食べ方をしないことが大切です。

6月の食育月間に併せて、毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でもぜひ「食育」を意識して、子どもと一緒に買い物に行く、子どもと一緒に料理をする、家族で食事をする時間を作る、食事のあいさつを習慣化する、規則正しい食事習慣を心掛けるなど、お子様と取り組んでみてください。食を通して子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。