



ごはん まあだ!?

令和4年度 1号 朝倉郡学校給食会

新年度が始まって1か月、若葉のきれいな季節になりました。子どもたちは、新しい環境にも慣れてきましたが、休み明けで、体調をくずしやすい時期でもあります。これから運動会の練習も始まります。早寝・早起き・朝ごはんんで元気に過ごしましょう。

いっしょに食べる「共食」の良さを知ろう

「共食（きょうしょく）」という言葉を知っていますか？この言葉は、“誰かと一緒に食事をすること”を指します。“誰か”とは、家族や友だちなどが含まれます。共食と私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。今回は研究から分かったこと4つを紹介します。



1 自分が健康だと感じていること

と関係していることが分かった

共食している子どもは、

- 小学生では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
- 中学生では、心の健康状態が良いことが報告されています。



2 健康的な食生活

と関係していることが分かった

共食をしている子どもは、

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。



4 生活リズム

と関係していることが分かった

共食をしている子どもは、

- 小学生では、睡眠時間が長いことが報告されています。



3 規則正しい食生活

と関係していることが分かった

共食している子どもは、

- 朝食欠食が少ないことが報告されています。



【参考：『食育ってどんないいことがあるの？エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと』（農林水産省）】

学校給食は、今はまだ感染症対策のため、対面して食べることができません。しかし、クラスの温かい雰囲気の中で食べることで、給食の時間が楽しくなり、食事をおいしく感じるようになります。そして、これが「いいこと」につながっていきそうですね。

エフロンメモ 鶏肉のレモンソース焼き

【材料】4人分

- 鶏もも肉一口大
.....12切れ
- 塩少々
- こしょう.....少々

《レモンソース》

- レモン果汁・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉に塩、こしょうをしてしばらくおく。
- ② 鶏肉をフライパンで焦げないように焼く。グリルで焼いてもOK)
- ③ 耐熱容器にレモンソースの材料を入れて600Wのレンジで30秒加熱する。
- ④ ②に③のレモンソースをかける。

鶏肉に、小麦粉・片栗粉をまぶして油で揚げてレモンソースをかけたり、レモンソースに鶏肉を漬け込んで焼いたりしてもおいしいですよ。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



旬とは、食べ物がよく育ち、たくさん取れる時期のことです。「はしり⇒さかり⇒なごり」と楽しみましょう。

旬にまつわる言葉

はしり

旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物(はつもの)」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋(いき)」とされていました。

盛り(旬)

最も多く出回り、おいしい時期。栄養が豊富なおえ、価格が安くなります。

なごり

旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

