



令和3年3月17日
最終号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 山本 貴子

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、のこりわずかです。生徒さんの頼もしくなった姿に成長を感じ、とてもうれしく思います。

今月、卒業式を迎えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて元気に卒業式を迎えてください。4月からのさらなる飛躍を願っています。

<毎日の食事を大切に>

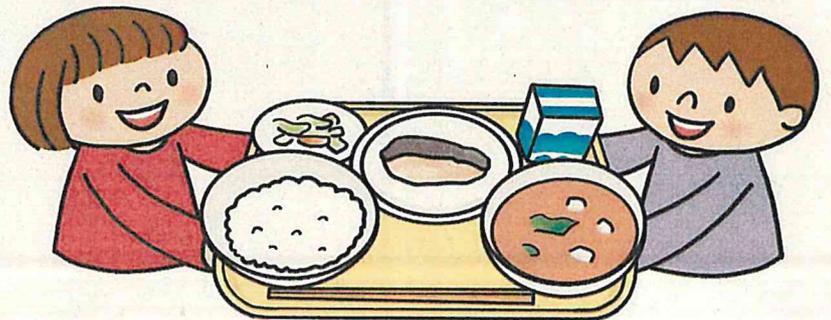
去年から新型コロナウイルスの影響で、新しい生活様式での生活が始まりました。バタバタとしているうちに3年生のみなさんはもう今月で卒業です。

これからみなさんが自分の食事をどうしようか考える時に「給食」は生きた教材として役立ちます。1食に食べる量、料理の組み合わせなどをぜひ参考にしてください。今までは、保護者の方が気にかけてくれた日々の食事ですが、中学校を卒業したら自分で考えながら食べる場面が増えていきます。たとえば、部活や塾の帰り、お菓子などで一時的におなかを満腹にすることもできます。しかし、自身の体を作り、健康を守っていくのは、じつはこうした1食1食の食事の積み重ねです。決まった時間に食事をとり、食べたらず排泄するという生活リズムを作っていくことも、

健康的な生活を送るうえでとても大切です。食事をする時間は生活リズムを整えていくうえで、とても大事なカギになります。ときには体の具合が少し悪くても、なんとか乗り切らなければならない日もきっとあることでしょう。そんなときも食べ物は強い味方になってくれます。なるべく体力を温存するために、自分で食べ物を用意できないときは、出来合いのものを利用して、買って食べることも一つの手です。しかし、体調が悪いときほど、出来合いのものでは味の濃さや油っぽさで胃がもたれてしまったり、食が進まなかったり……。ですから、本当は料理の味付けや量をその日の自分の体調に合わせて、自分で調節できるようになっておくのがおすすめです。自分で料理をすれば、硬いものを軟らかくしたり、薄味に仕上げたり、油を控えることもできます。作る量も食べられる量にとどめることができ、ゴミも少なくて済みます。

食事では「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、良い生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘訣です。

- 主食 しほく ご飯、パン、めん
- 副菜 ふくさい 野菜を使ったおかずや汁物
- 主菜 しほさい 肉、魚、卵、大豆、大豆製品のおかず
- その他 ほか 牛乳・乳製品、果物
(食事ととれないときはおやつで)



体の中の時計

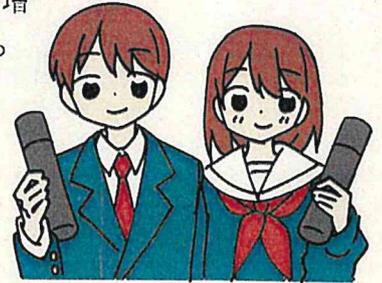
私たちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きは「体内時計」といわれます。睡眠もこれらの体のリズムに合わせてとられています。春休み中、テレビやゲームなどをして寝る時刻がだんより遅くなったり、未規則になると、この睡眠のリズムが体のほかのリズムとずれ、体調がおかしくなり、学校が始まって、もとの戻すづらいつらい思いをすることになります。春休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。

料理をすることは、さまざまな面から「自分に自信をもつ」「自分を好きになる」(自己肯定感)ことに役立つのではないかとされています。「自分でごはんを作った!」という「達成感」を得ることができるだけでなく、家族の人の分も作ることができれば「誰かの役に立てた!」ということが自己肯定感を高めます。さらに、料理のレパートリーが増えることは、自尊感情(自分を大切に思う気持ち)を高めることにもつながるといふ海外の研究報告もあるくらいです。

最初から料理が上手な人はいません。意識して自分の手を動かして料理する機会を増やしていき、少しずつ料理上手に、そして自分の体調コントロール上手になっていってください。

毎日食べるごはんは単に体の栄養になるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より、「おいしい!」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。

これから始まる新しい生活の中でも、いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。



<直営給食の最後>

来年度、現在働かれている杉並区の調理員さんは、全員異動します。栄養士が1人残ることになります。誰もいない給食室を思うと、とても寂しい気持ちになります。離れていても、励ましあって、明るい未来を切り開いていけたらよいですね。卒業される皆さんも中学時代の「縁」を大切に、これからも頑張ってください。

登さん：食育だより8月号&Aongle 編集後記でおなじみのN調理師。フットワークが軽く、良く動いてくださいました。朝の出勤時間は岡本先生と同じくらいです。エビクリームライスが好きだそうです。そして「野菜の煮物」を美しく作ります。給食職人として杉並区で30年働かれ、ついに野菜と話せるようになった(?!)とのこと。

竹内さん：優しいので、何かと人に合わせてくださり、とても聞き上手な方です。調理中もフォローの一言で現場を元気づけます。定番の「麦ごはん&魚」の献立では、盛り付けのセンスが光ります。心のこもった美味しい「肉じゃが」をつくってくださいました。

吉岡さん：栄養士の資格をいらっしゃいます。ケーキ系デザートは、ほとんど担当していただきました。ビブリオカフェで好評だった「手作りパン」は、乳・卵を使用しません。当日に向けて、ご自宅で何度も試作されて、ついに、神明中オリジナルの「手作りパン」が完成しました。

近藤さん：笑顔が素敵で話しやすい方です。4月着任当初、コロナ禍において、給食室についてよく教えてくださいました。代替調理員さんなので、各学校に派遣されるため、給食室内の事柄、色々なパターンをご存じです。コロッケやハンバーグ等、早く、形良く作ってくださいます。

上武さん：ベテランのパートさん。給食開始当初、7月からの参加であるにもかかわらず、各クラス給食ワゴンの設置は初日から完璧です。雨風の日や天祖神社からの虫の侵入等 etc…。食べる直前まで給食を守ってくださいました。クラスの細かい人数変更等、しっかり覚えていてくださる頼もしい方です。



給食を美味しく食べてくれてありがとう!

これからも、杉並区の「食」を支えていきます。

元気でね!! 神明中学校 給食室一同