



- 自学・自立
- 思いやり・感謝
- 鍛錬

QUE APROVECHE !

校長 小松 進一

— 松溪中学校の食育 —

QUE APROVECHE ! (ケ アプロベッチェ … (スペイン語で) どうぞ召し上がれ)。これは、本校の深津恵子栄養士が毎月発行している給食だよりのタイトルです。QUE APROVECHE! は、毎日の献立に使われる食材やエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量をお知らせする献立表とは別に、献立にちなんだコメント (といっても大変勉強になる内容です) を書いたお便りです。今月の内容をいくつか紹介します。

11月1日(金) 献立名: 焼きカレーホワイトソース、白いんげんと野菜のスープ、フルーツのヨーグルトかけ

『日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」の挨拶をする習慣があります。それぞれどのような意味があるのでしょうか。「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。今月は前期保健給食委員会からのアンケートで人気のあった献立&後期保健給食委員会からのおすすめメニューを入れました。お楽しみに♪』

11月11日(月) 献立名: はぎごはん、にしんフライ、もやし中華酢あえ、のっぺい汁

『皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしいと感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、様々なことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、よく噛んで味わって食べましょう。「にしん」といえば「にしんそば」を思い出します。今日はフライで出します。』

本校では、栄養バランスの取れた給食を提供するのはもちろんですが、生徒の声を取り入れた献立を工夫して美味しく作っています。高騰する食材をめぐって悪戦苦闘する深津栄養士と日本給食(株)の皆さんには本当に感謝しております。

おいしい食べ物がたくさん出回る秋は「食欲の秋」と言われます。食べ物が手に入りやすくなる冬を前にたくさん栄養をとって体の中にエネルギーを蓄えようとする生き物の本能が、私たち人間の食欲にも関係していると言われています。生徒の皆さんや保護者の皆様も旬のおいしいものをバランスよく食べしっかりと体力をつけて健康(感染症に負けない)な日々を送ってほしいと思います。

