

## ◎安全・安心な「有機米」が登場！◎

今月は、大平学校給食センターの給食に栃木市産の「有機米」が登場します。12月12日・15日・17日・19日・22日の5回のごはんが有機米を使ったごはんです。「有機米って何だろう？」と思いますよね。今日は、素敵なお話を伝えます。

### ☆有機米の主ないいところ☆

#### 1 からだにやさしい、安心なお米

有機米は、化学肥料や農薬を使わずに手間ひまかけて育てられたお米です。

#### 2 地球を守る

有機農業は、田んぼや畑の自然環境を守りながら行われる農法です。

このお米を食べることは、体の健康だけでなく、地球の環境を守ることにもつながっています。

### ☆有機米を作っている農家さんにインタビュー☆

今回のお米は巻島さんが作った有機米です。巻島さんにインタビューをしました。有機米は、安全で美味しく、環境にも配慮したお米です。作ってくれた農家さん、給食の調理員さん、そして食べ物の命に感謝して「いただきます！」の心を大切にいただきます。

少し黒いお米が混じる  
こともありますが、  
全なお米なので安心  
して食べてください。

### 感謝の心



巻島陽一さん(64歳)



有機米の稲

### Q:有機米を作る大変さは何ですか

手間をたくさんかけているので、時間がかかることです。いくらやっても終わらなく、時間をもっと欲しいと思っています。

### Q:作る喜びは何ですか

有機米の良さを知り、食べることの喜びを共感してくれる人に出会えた時が嬉しいです。また、学校給食で食べてもらえることになったことがとても励みになってます。



有機米が入った袋

### Q:児童生徒のみなさんへのメッセージ

「生きることは食べること、食べることは生きること」です。有機米を食べて、未来の自分につなげてほしいです。

## ◎リクエスト献立◎

12月は、大平南小学校のリクエスト献立です。6年生が担当の先生と栄養教諭で実施した家庭科の授業で、栄養や季節や費用などを考えながら作った献立です。

### 9日「冬にぴったりなメニュー」

献立:ごはん、牛乳、おさかな丼、海藻サラダ、ポトフ、栃木県産ヨーグルト

### 19日「栄養たっぷり、やさしいメニュー」

献立:ごはん、牛乳、焼き鳥風煮、白菜の昆布漬け、大根とわかめのみそ汁



出典:「学校給食」全国学校給食協会



## ◎食育の授業◎

### ⇐10/9・11/13大平中1年生 豚汁

技術・家庭科(家庭分野)の授業で調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。生徒からは「お母さんに感謝したいけどお母さんが楽になるように私も手伝ってきたい。」や「黒板の方法や切り方を見てしっかりできました。過去一おいしかったです。」や「それぞれ得意不得意で役割を決めてスムーズに進めることができました。」などと感想を書いていました。



### 11/13・27・12/4 大平中1年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「何をどれくらい食べればよいのだろう」を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。生徒は「運動するのも、勉強するのも、食べ物を食べなくては始まらないと思いました。献立を6つの食品群で考えると良いことが分かりました。」「食べすぎも食べなさすぎもだめで、食べる理由が良く分かりました。」と感想を書いていました。



### ⇐10/28大平中央小5年生

家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を学級担任と栄養教諭で実施しました。児童は「五大栄養素とは、とても大切なものだということが分かりました。この勉強をして、これからは自分の栄養をバランスよくとり、健康な体を作っていこうと思いました。」「給食の献立表を見て給食には何が使われているかを調べてみたいです。」などと感想を書いていました。



### 10/27. 11/7大平中2年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「災害時に安全と衛生面に気をつけて食事をする方法を考えよう」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。生徒は「災害時の時に作れる方法が分かって良かった。他の料理もバッククッキングでやってみたい。」「実際に災害で困ったときに役立てたい。」「1枚の袋と水を入れた鍋だけでいろいろな料理をすることが出来ると知ってすごいなと思いました。鍋の水が繰り返し使えて、同時にいくつの料理ができることが災害時にとてもいいなと思いました。バッククッキングをしてみて、とても簡単で、お米もふくら温かくておいしかったです。」などと感想を書いていました。



## ◎給食レシピ紹介◎

### ✧ごぼうサラダ✧

#### ◇材料(4人分)

- ・ごぼう 20g
- 酢2g 砂糖3g しょうゆ1g
- ・れんこん 40g
- ・きゅうり 40g
- ・コーン缶 20g
- ・マヨネーズ 15g



#### ◇作り方

- ①ごぼうはさがきに切って、茹でて、酢と砂糖としょうゆで煮て冷ます。
- ②れんこんはいちょう切りにして、茹でて冷ます。
- ③きゅうりは縦半分にして、斜め切りの短冊切りにして塩を少しふっておく。
- ④コーン缶は開けて、汁をきる。
- ⑤マヨネーズで①～④を和える。

#### ◇おすすめポイント 学校給食の定番のメニューです。

11月13日のメニューでした。「ごぼうのサラダの味がとても良かったです。」「ごぼうのサラダのレンコンの歯ごたえがありおいしかったです。」などと好評でした。