



うるま市立石川学校給食センター

食育だより 第8号①（食育講演会報告）

〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2

Tel : 098-965-3150

うるま市教育委員会「魅力ある学校づくり事業」食育講演会

講演会報告

食べることは生きること～はなちゃんのみそ汁が教えてくれたこと～

10月8日（水）に宮森小学校・城前小学校にて、うるま市教育委員会「魅力ある学校づくり事業」の一環で、絵本「はなちゃんのみそ汁」の作者であり、絵本に登場してくるはなちゃんのお父さんでもある安武信吾氏をお招きして、食育講演会を開催しました。

「自分で台所に立つことで、自己肯定感を高める」「自分で経験したら、人の気持ちが分かるようになる。ごはんを作っているお母さんの気持ち、給食を作っている調理員さんの気持ち、食材を作っている農家さんの気持ち。作ってくれた人の気持ちを思うと残せません。」「いろんな人たちの力を借りて自分は食べられているんだ、と気づくことができる」「食をおろそかにするということは、自分の命もおろそかにするということ」といった内容でした。



今回の講演で得た気づきを活かし、給食指導や各教科での食に関する指導を通じて、「食の自己管理能力の形成」と「望ましい食習慣の確立」を引き続き推進してまいります。子どもたちが「自分の命は自分で守る」ための基本を食から学ぶことができるよう、ご家庭におかれましても、この機会にぜひ「自分で作る」という食の体験を通じたお子様の「生きる力」の育成にご協力をお願いいたします。沖縄の未来を担う子どもたちが、生涯にわたって健康でイキイキとした生活を送れるよう、学校・家庭・地域が手を取り合って食育を推進していきましょう。



【児童の感想（一部抜粋）】

「私は、家族がいるからこそ生まれてきたんだと思いました。私のママが命がけて私を産ってくれたと考えたと感謝の気持ちでいっぱいです。いま食べているごはんは 20 年後の私の体になるとおそわたので、今でやさいもがんばってチャレンジして食べて 20 年後の自分の体をじょうぶにしたいです。今後お手伝いをしたりしたいと思いました。」「お母さんたちが朝早くから起きてご飯を作ってくれているので、感謝しないといけなとわかりました。自分でも料理を色々作れるようになりたいと思いました。」「今度の弁当の日は自分でつくろうと思いました。」「食べること」が「生きること」だとわかりました。これから私もごはんをつくって、上手になりたいし、はなちゃんみたいに続けることが大事だとわかりました。」

「私も今日の夜ご飯からひとりでみそ汁を作ってみたいと思いました。なので今日から、お母さんたちに見守られながら一人でやっていきたいです。他にも洗濯を一人でやっていきたいです。朝ごはんも早く寝て早く起きて作ります。今までは全部お母さんがやっていたので、今日から自分でできることを増やしていきたいです。」

【寄せられた声（一部抜粋）】

「講演中ほとんどの時間、涙してしまいました。健康で生きることを身につけることは勉強より大事という話が、とても印象的でした。」（保護者）「子ども達に、生きる力を付ける子育てをしたいと思います。本当に素晴らしい講演会に参加でき、講演後は清々しい気持ちになりました。」（教育委員会関係者）「弁当の日が食育の枠に収まりきれない波及効果がある、という話に納得しました。沖縄の未来を担う子どもたちのために、学校・家庭・地域が一体となった取り組みを進めたいです。」（学校関係者）



～ 映画『弁当の日』予告編のご紹介 ～

今回の講演で安武監督が語られた「弁当の日」について、ドキュメンタリー映画『弁当の日「めんどくさい」は幸せへの近道』でより深く描かれています。ぜひご家庭でも、映画の予告編をご覧ください、講演で感じたメッセージを共有してみてください。お子さんと一緒に視聴することで、食育への意識がさらに高まるはずです。





うるま市立石川学校給食センター

食育だより 第8号②

〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2

Tel : 098-965-3150

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



11月24日和食の日にちなんで
21日に「和食献立」を提供します♪

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節のうつろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・てまり麩入りすまし汁
- ・筑前煮
- ・さわらの西京焼き
- ・和菓子

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



給食センターでは
「かつお節」でしっかり
だしをとっていますよ



10月6日：十五夜献立
給食センターで
ふちやぎを手作りしました。



【カチューユ作り】

城前小学校5年生でカチューユ作りを行いました。小さい頃、おうちでかつお節削り担当だった校長先生にレクチャーをしていただきながら、「たくさん削って小さくなったかつお節は最後に丸ごとかぶりついていいた〜♪」という貴重な思い出を聞くこともできました。保護者の方にも参加していただき、みんなで削りたてのかつお節でカチューユを楽しく、美味しくいただきました。ありがとうございました。



【11月の行事食・郷土食】
5日：津波防災の日
6日：ぬちまーす感謝祭
19日：食育の日
21日：和食の日

避難訓練（地震・津波）に合わせて、災害時を想定した防災給食献立を提供します。