

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 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~

講演会報告

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。ごはんを作ってくれ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、食材を作ってくれ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んでくれたと考える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いとわかりました。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いただき、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

## 

っしょく なた まも う はん Tes く ま 「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、

でん りょうり おも う でと がいこく った りょうり 天ぷら、おでんなどの 料 理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった 料 理 くわ にほんどく じ りょうり はってん がいこくじんかんこうきゃく にん きも、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。

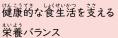
「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

# ●「和食」の特徴

1 月 24 日和食の日にちなんで2 Ⅰ 日に「和食献立」を提供します♪

多様で新鮮な後科と その持ち味の尊重







自然の美しさや季節の うう 移ろいの表現



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



# 発酵調味料



はせいぶつ ちから りょう 微生物の力を利用して、独 を を う み を を 作り出し た を し は こうらょう みりょう かずかず た た た 辞 調 味 料 の 数 々 も、和 し た く 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



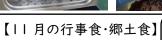
10月6日:十五夜献立 給食センターで ふちゃぎを手作りしました。





### ′【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。



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



