

食育だより



令和8年
1月号

うるま市学校給食センター第二調理場

電話973-1112 FAX973-1303

感謝の気持ちをもつて食事をしよう



学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものであります。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。そこで、「食」のちょこっと、コラムを紹介します。

阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話をです。

地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通りて来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。

避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな? あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立ったというお話をです。

“ありがたい（有り難い）”の反対の言葉は“あたりまえ（当たり前）”です。毎日の食事は決して“あたりまえ”ではない、ということが伝わればいいなと思います。2024年の元日には能登半島地震がきました。震災は決して、他人ごとではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心の温もりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。

そこで給食センターでは・・・

11月5日にうるま市立の小中学校で統一して防災の日献立を提供しました。そのために、まず、うるま市の栄養士で会議を行いました。子ども達が震災は身近なものだということ。それから、防災食がどんな食事かを感じられる献立にしようと考えました。そこで決まった献立が「ごはん、ふりかけ、すいとん汁、パイン缶、牛乳」でした。



学校では・・・

上手に盛り付けてでき
たよ♪