

# 12月給食だより

2019. 12. 23 No.8  
文責：岡本

## 黒潮町立学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなり、寒さも一段と増してきました。空気も乾燥して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が風邪を予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、冬休みに向けて自分の生活リズムを見直してみましょう。

12月の給食目標は

**『正しい食事の仕方を身につけよう』**です。

正しい食事の仕方を身につける目的は、食事をスムーズにすすめること、また他人に不愉快な思いをさせないようにして食事を楽しむためです。お互いに食事を楽しむためには、正しい姿勢で食べることや箸を正しく持つこと、食器を正しい位置で置くことなどがあります。マナーを守ると、食事の時間がもっと楽しくなります。

## 食べるときの姿勢をチェックしてみよう！

机に向かってまっすぐ  
わっていますか？  
食事中は前を向いて、食  
べることに集中しましょう。

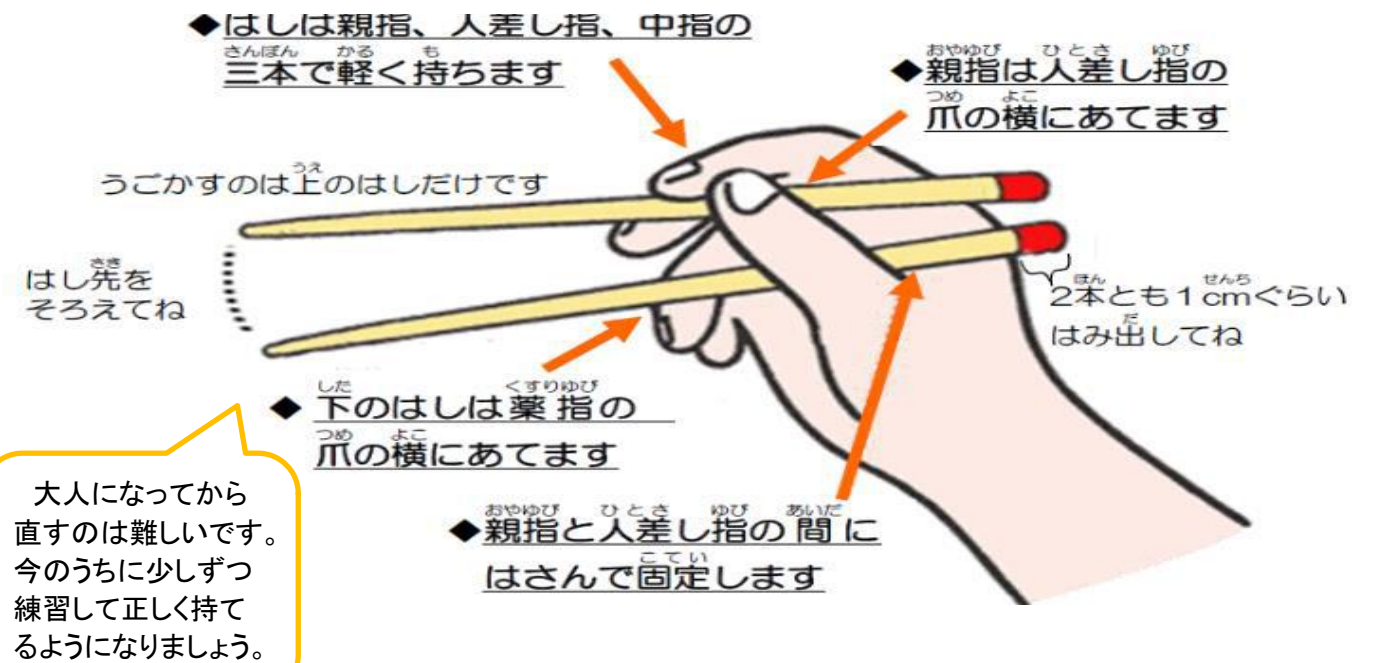
背筋がまっすぐのびていま  
すか？  
背中を丸めていると食べ物  
が体の中を通りづらくなり、消  
化にも影響します。背筋がの  
びると食べる姿もきれいに見  
えますよ。

肘を机につかずにた  
べていますか？  
お茶わんや汁わんは  
手に持って食べましょう。

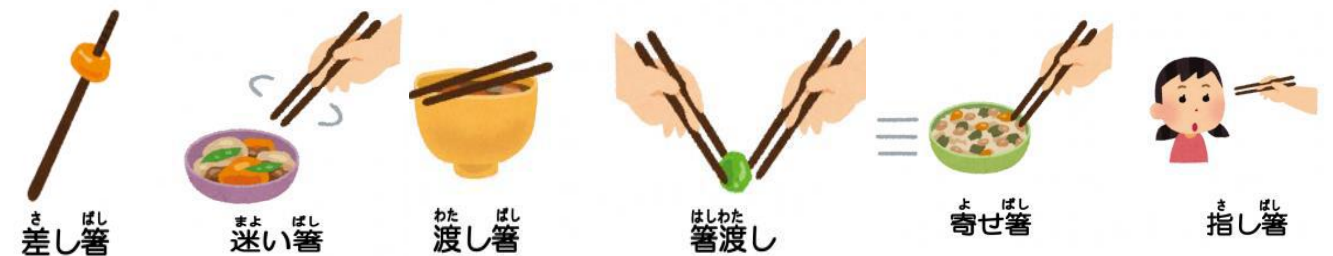
足の裏は床にピタッとついで  
いますか？  
踏ん張る力が噛む力を高め  
るようです。

食事のマナーは国や地域、食文化の違いや時代、宗教などによっても大きな違いがあります。まずは「他人に不快感を与えないこと」を基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合は、正しい箸づかいができると見た目が美しいです！

## おはしの正しい持ち方をチェックしてみよう！



## おはしの使い方はまちがっていませんか？



他にも、箸をかむ「かみ箸」、箸をにぎって持つ「にぎり箸」、箸から汁をポタポタ落とす「なみだ箸」など、嫌い箸(マナー違反とされる使い方)はたくさんあります。

## 給食紹介 12月18日(水) クリスマス献立

- コッペパン
- 牛乳
- 手作り豆腐ハンバーグ
- ツナサラダ
- コンソメスープ
- クリスマスケーキ



学校給食で一足早いクリスマス気分を味わいました。調理員さん手作りの豆腐ハンバーグはふっくらしていつもおいしいです。パンにはさんでハンバーガーを作り、うれしそうに食べる子もいます。入野駅にあるケーキ職人の山本さんが800個近いカップ入りのケーキを作ってくれました。感謝いたします！



# 突撃☆訪問！！



給食でお世話になっている人たちを訪問しています。今回は佐賀にあるパンとケーキの店「シェルル」さんを紹介いたします。お忙しい中質問や撮影に快く対応してくださりありがとうございました！



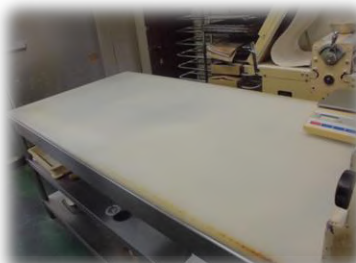
30年ほど前から今の場所で販売しています。当時は珍しかった、セルフでパンを取るスタイルが、時代を経て今はすっかり当たり前になっています。



このオーブンで1回に80個近くのコッペパンが焼けます。



これは(↑)は生地をこねるミキサーというパン屋ではおなじみの機械です。小麦粉は一日に10キロほどつかうこともあり、朝は4時から作業を始めています。給食用のパンは当日焼き立てのパンを届けてくれています。



伸ばした生地を広い作業台で成形していきます。(クロワッサンやパイ)



## 黒糖おからドーナツ

### ●材料(4人分)●

- おから ..... 60g
- 鶏卵 ..... 12g
- ホットケーキミックス... 60g
- 黒糖 ..... 4g
- 牛乳 ..... 12g
- 揚げ油 ..... 適量

- きな粉 ..... 4g
- 上白糖 ..... 4g

### ●作り方●

- ①ボールにおからと鶏卵を入れ混ぜる。
- ②ホットケーキミックスと黒糖を少しずつ加えて混ぜる。
- ③牛乳も加えて混ぜる。
- ④できあがった生地を4等分にする。
- ⑤油で揚げる。
- ⑥きな粉と上白糖は、混ぜ合わせておく。
- ⑦揚げあがったドーナツに、上白糖と混ぜたきな粉をまぶしてできあがり。

# 高知家の早ね早起き朝ごはんフォーラム2019

子どもの生活習慣について考える「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2019」が12月1日に高知市で開催されました。東北大学加齢医学研究所の川島隆太所長が講演し、スマホの利用時間を減らす工夫を訴えたほか、**朝ごはんが学力に影響を及ぼす**ことなどを呼びかけていました。

一部内容を紹介します。



### ●脳の働きと発達について

- ☆ 子どもの教育の目的は、脳の前頭前野がきちっと働くように支えてあげること。(前頭前野は人間だけが発達していて、感情を制御したり、自ら学ぼうとしたりする部分です。)
- ☆ 脳は5歳までに急激に発達するが、思春期を過ぎてから再び爆発的に発達する。(まだ自分の力で脳を育てていくチャンスがあるそうです。)

### ●スマートフォンの危険性に気づいたのは偶然の発見から

- ☆ **スマホを使う時間が長いほど学力が低い**(平均点を超えない)。睡眠や学習時間より影響が大きい。(毎年7万人近い子ども達の生活習慣と学力テストの関係を10年間ずっと追跡調査をした結果からわかったそうです。また、「読解力が無い」「集中力が無い」ということもわかっているそうです。)
- ☆ **家庭での食事の習慣が、子どもたちが自ら学ぶ強い意欲を育てる**。(ごはんを家族そろって食べると、子どもたちの学ぶ意欲や学力が上がるそうです。)

### ●スマホ・タブレット・LINEを1時間以上使うと、成績が極端に低くなる

- ☆ **スマホ・タブレットを頻繁に使う子ども達の脳の発達は止まっている**。(脳のMRI画像から子ども達の脳の成長について3年間調査した結果、普通大脳皮質の体積は50ccほど増えてるものが、スマホ・タブレットを頻繁に使う子たちの脳は、体積が全く増えておらず、大脳全体で発達が止まっていることもわかったそうです。中2なのに脳は小5のままで、小学生が中学校の授業を受けているようなものとのこと…。今のところ現実的な回避策は1時間未満で抑える工夫をし、子どもたち自身に考えさせる方がよいそうです。)

### ●朝のおかずは多い方がよい

- ☆ **朝ごはんにはおかずを食べないといけない**。(白米やパンなどの糖質だけだと脳は十分に働けないため、朝のおかずは多い方が良く、すべての認知機能検査において、おかずが多いほど良い脳を示したそうです。「30品目そろえよう！」よりハードルは低いのでは？とのことでした。)
- 大切なお子さんの健全な脳の働きの手助けとなるようご家庭での朝食についても、ぜひ、実践してみてください。

## お知らせ

12月分の給食費の振替日は、**12月25日(水)**です。通帳等での残高確認をよろしくお願いいたします。



### ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

きりとり

学校 年 組 名前

黒潮町食育キャラクター  
完食くん

