

# ぱくぱくだより

第7号

H23.11.21  
京都市立上鳥羽小学校  
校長 中野 洋

1・2・3年生用

11月のきゅうしょくもくひょう

## たべものをたいせつにしよう

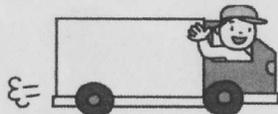
きゅうしょく(りょうり)ができるまでには、  
たくさんの方がはたらいています。

た はたけ うみ ぼくじょう  
田や畑、海や牧場で  
ひと た もの ひと  
はたらく人(食べ物をつくる人)



こめ やさい  
米や野菜をつくったり、うし ぶた  
牛や豚やにわとりを育てたり、そだ  
魚をとって働いている人が  
おられます。かみとば ちいき  
上鳥羽の地域にもたくさんの はたけ  
畑がありますね。みんな た ひと  
食べる人のことを  
かんがえておいしく安全な野菜をいっしょうけんめい作っておられます。

うんそうぎょう た もの ひと  
運送業ではたらく人(食べ物をはこぶ人)



つくられた ばしょ から、いちば た もの はこ じごと ひと  
作られた場所から、市場へ食べ物を運ぶ仕事をする人が  
おられます。きゅうしょくの ざいりょう も、まいにちあさはや がっこう  
材料も、毎日朝早くに、学校  
までとどけてくださっています。

ちょうりば りょうり ひと  
調理場ではたらく人(料理をつくる人)



きゅうしょくでは、えいようし  
栄養士と3人の給食調理員が、み  
んなの健康をかんがえながら料理をつくれます。  
(おうちの料理は、おうちの人が作ってくれていますね。)

みんなが食べているごはんやパンは【竹田製パン】というところで作っていただきます。

その日に食べるごはんやパンは、できたてのものがまいあさがっこう 毎朝学校までとどきます。

おなかがすいてないし…「このくらいのことだっていいでしょ。」  
あそ 遊んでいてパンを落としてしまった!でも…「まあいいか。」  
…こんな気持ちで食べていてよいのかな?

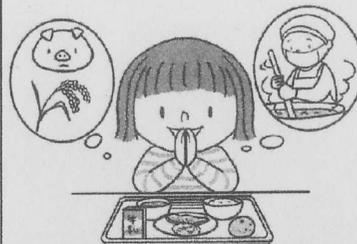
みんなが当たり前のようにして食べている食事には、みんなの目の前に届くまでたくさんの方のはたらきがあります。

また、わたしたちがなにかを「食べる」ということは、ほかの生き物の「いのち」をいただいていることです。

だから【たべものを大切に】することは、【ありがとう】の気持ちをあらわしていることなんですよ。

たべものを大切にする  
きもちをあらわすあいさつ

### 「いただきます。」 「ごちそうさま。」



わたしたちは生きていくために、たべものを食べています。『いただきます』とは、ほかの生き物のいのちをいただいていることへの『ありがとう』のきもちをつたえることばです。

また、『ごちそうさま』は、きょう、じぶんのために、りょうりをつくってくれた人、りょうりを作るためにたべものをあつめてくれた人、またそのたべものをそだててくれた人など、たくさんの方に『ありがとう』のきもちをつたえることばです。



心をこめてあいさつをして

のこさずいただきます。

# ぱくぱくだより

第7号

H23.11.21  
京都市立上鳥羽小学校  
校長 中野 洋

4・5・6年生用

11月のきゅうしょくもくひょう

## 食べ物を大切にしよう

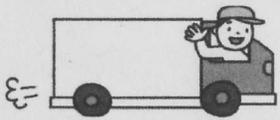
ひとつの料理ができるまでには  
さまざまな人のはたらきがあります。

せいさん しごと  
生産する仕事  
(食べ物をつくる人)



こめ やさい  
米や野菜をつったり、牛や豚やにわとりを育てたり、魚をとって働いている人がおられます。上鳥羽の地域にもたくさんの畑がありますね。みんな、食べる人のことをかんがえておいしく安全な野菜をいっしょうけんめい作っておられます。

うんそう しごと たもの  
運送する仕事(食べ物をはこぶ人)



さんち いちば  
産地から市場に、また八百屋さん、魚屋さん、肉屋さんなどに食材を運ぶ人がおられます。給食では、給食に使う食材を注文すると、安心・安全な食材を集めて、学校まで届けるという仕事もしていただいています。

ちょうり しごと りょうり  
調理する仕事(料理をつくる人)



かみとばしょうがっこう きゅうしょくしつ  
上鳥羽小学校の給食室では、栄養士と3人の給食調理員が、学校に届いた食材を使って調理する仕事をしています。(おうちの料理は、おうちの人が作ってくれていますね。)

みんなが食べているごはんやパンは【竹田製パン】というところで作っていただきます。  
その日に食べるごはんやパンは、できたてのものが毎日学校までとどきます。

おなかがすいてないし…「このくらいのご飯っていいでしょ。」  
遊んでいてパンを落としてしまった!でも…「まあいいか。」  
…この行動は、食べ物を大切にしているといえるかな?

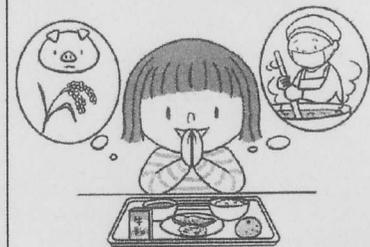
みんなが当たり前のようにして食べている食事には、みんなの目の前に届くまでたくさんの人の力はたからきがあります。

また、わたしたちがなにかを「食べる」ということは、ほかの生き物の「命」をいただいていることです。

【食べ物を大切に】することは、【ありがとう】の気持ちを表すことです。

たべものを大切にする  
きもちをあらわすあいさつ

### 「いただきます。」 「ごちそうさま。」



『いただきます』とは…  
山のとっぺんを「頂」といいますが、昔、貴重な品物をもらうとき、一度頭の上にかかげて、かしこまったことからうまれた言葉です。さらに食事で動物や植物の命をいただいていること、また、食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちをこめたあいさつとなったのです。

『ごちそうさま』とは…

『馳走』とは「走り回る」という意味です。  
昔、大切な人をもてなすために遠くまでかけ回り、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉として生まれました。



みんなが毎日食事ができるのは、さまざまな人の働く姿があるからです。そうしたすべての人への感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。そして、食べ物を大切に、のこさずいただきますよう。

# 給食だより

—保護者の方へ—

## 上鳥羽小学校の食育の取組

本年度、上鳥羽小学校は食育に力を入れて取り組んでいます。本校の食育を進めるにあたり、大きな柱立てとして①体験活動を軸とした各教科・領域を関連した食育の展開②家庭と連携した食育の取組、また充実③地域素材の活用、を掲げています。

①の内容については、学校内の取組として、様々な教科学習と関連させた食育をすすめることで、これまで、単発で終わっていた食に関する取組を、たとえば国語や社会、総合的な学習と結びつけることで、子どもたちの理解が深まり、より身に付く学びができると考え、取組をすすめています。明日、食育の授業発表があるように、各学年が学級活動から家庭科など幅広い学習に食育の視点を組み込んで指導にあたっています。②の家庭との連携ということは、まず実態を把握していきたいと考え、食育のアンケートを実施させていただきました。また、前回の授業参観では、懇談会のテーマに『朝食と睡眠について』を掲げてお話をすすめていたように、ご家庭での食育についてお話を聞かせていただいたり、ご家庭同士の交流などを通して学校も家庭も「食」で子どもを育てていく意識を高めていきたいなと思っています。③の地域素材とは、ここ上鳥羽の地域の特長である農業を重点に置いた取組をすすめることです。上鳥羽は、ビルや工場が建ち並び、高速道路も通った京都の玄関口ですが、昔から豊かな土壌があり、おいしい京野菜を栽培されている農家があります。これまでから、農家の方に協力をいただき、九条ねぎの栽培体験等もさせていただいていたのですが、本年度は、全学年が農作物の栽培から収穫までの体験をさせていただいています。簡単にですが、1年生から6年生までの食に関する指導のテーマ、取組の紹介です。

### 4くみ・5くみ

「野菜を育てたり、収穫した野菜を調理して食べたりする活動を通して、身近な食べ物に関心を持とう。」生活と関連させて・トマト、カラーピーマン、大根などの栽培、調理体験（ピザ、さつまいも入ホットケーキ）など

### 1年

「食べ物に関心を持ち、どんなものでもすすんで食べよう。」生活・国語と関連させて・聖護院大根の栽培・収穫 など

### 3年

「地域で育つ食べ物を知ろう！～感謝して食べよう～」総合・国語・社会と関連させて・枝豆・九条ねぎの栽培～調理 など

### 5年

「よい食事の取り方を実践しよう。」社会・総合・家庭と関連させて・もち米の栽培～調理、山の家での野外炊事体験 など

### 2年

「野菜大好き！野菜のパワーを知ろう」生活・国語と関連させてトマト・きゅうり・ピーマン・なす等の栽培～調理 など

### 4年

「食べ物の働きに関心を持ち、よい食事の組み合わせを知ろう。」社会・保健・総合と関連させて・水菜王生菜の栽培～調理 など

### 6年

「食生活と健康の関りを見直し、心と体が喜ぶ食事について考えよう。」理科・家庭・保健と関連させて・金時にんじんの栽培～調理 など

各学年が掲げたテーマは、育てたい子どもたちの姿です。このテーマにむかい、様々な取組を展開しています。明日 22 日には公開授業があります。学年 1 クラスの公開となりますが、学年の取組を見ていただける機会かとも思いますので、是非ご参観いただきますよう、お願いいたします。

こんだてより

## 水菜とつみれのはりはりなべ

### 材料

- ・水菜…100g
- ・にんじん…44g
- ・はるさめ…12g
- ・塩…1g
- ・(淡)しょうゆ…大さじ1
- ・けずりぶし…6.8g

- ・まぐろフレーク…72g
- ・とりひき肉…48g
- ・しょうが…1かけ
- ・細ねぎ…8g
- ・かたくり粉…大さじ1と1/2
- ・料理酒…小さじ強
- ・塩…少々

ぜひ、旬の水菜をつかって作ってみてください★  
あっさりしたつみれは、鍋料理にもあいますよ。



### 作り方

(下準備…だしを 500ml とっておく。)

- ①細ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②水菜は2cm くらいに、にんじんはせん切りにする。
- ③春雨は新が残らない程度にゆで、水きりして切る。
- ④まぐろは、水切りして細かくつぶし、とりひき肉と細ねぎを合わせ、ねるようにまぜあわせる。調味料(塩・料理酒・片栗粉の順)をいれてよくまぜあわせる。
- ⑤だしに、④のつみれを作り入れて、あくをとりながら煮る。つみれに火が通れば、にんじんを入れて煮、やわらかくなれば塩・しょうゆで調味し、仕上げに水菜と春雨を入れてできあがり！(水菜のシャキツとした歯ごたえがポイントです。)

## 心を育てる日々の食卓。

食育の目的のひとつに、食物を大切に、生産などに関わる人々へ感謝する心を持つ、ということを挙げています。学校では、社会科や総合的な学習、日々の給食時間の中で「食べられること」に感謝の気持ちを持つとともに、農業や漁業、畜産業を営んでいる人や流通、調理など食の現場で働く人々の仕事内容や大変さ、喜びなども子どもたちに理解させていきたいと思っています。



命に  
ごちそうさ  
ます

さて、以前実施した保護者向アンケートの結果から、食事の時の挨拶にを大切に考えておられる家庭が多いことがわかりました。子どもたちは、この挨拶は日々当たり前前にしていますが、この思いを持って食事をしているかという、なかなかそうではありませんよね。そこでうちの食卓の会話に、今日料理を作っていたときの話や思い、「この野菜はどこから？」などのお話をしていきます。

折にふれ、お話していくことで、また一番身近な家族から伝わることでより思いが深まっていくかと思えます。テレビを消して、子どもたちとお話を。食卓の会話って、なんだかリラックスして伝わりませんか？

