



# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

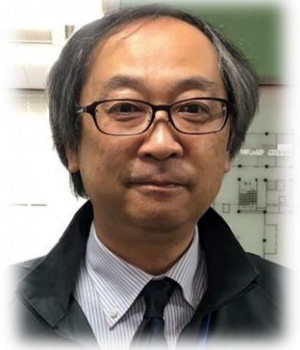
## 「験を担ぐ(げんをかつぐ)メニュー」

「験を担ぐ」とは、良い結果になることを願って行う行為や行動のことです。私は、勝負事の前日には、縁起がいいということで「カツカレー」を食べることにしています。皆さんは、こんなメニューを持っていますか？

例えば、日本語の「きっと勝つ」にかけた、受験生に大人気なお菓子がありませんか。他にもれんこん(穴が開いているから、試験に通る)、いよかん(いい予感・・・) 納豆(最後まで粘り強く)など、いろいろあります。私の前任校の岩代中学校では、1月になると地元の人たちが五角形のお餅を3年生一人一人に配ってくれました。その名も五角(ご-かく)餅。

ちなみに、大事な勝負の直前にカツカレーを食べるのは、消化に悪いので控えた方がいいと栄養教諭の先生に教えていただきました。私も新しい「験担ぎ」のメニューを探してみようと思います。

受験シーズンはもうすぐ終わりですが、勝負ごとに臨む機会はたくさんあります。皆さんも何か考えてみてはいかがでしょうか？



南相馬市教育委員会  
やない のぶお  
学校教育課長 矢内信男



## 卒業おめでとう！ おたのしみ給食

卒業シーズンの時期になってきました。早々と各学校や幼稚園では、卒業おめでとうの思いを込めて、お楽しみ給食が実施されています。

調理員さんは、特別感ができるような飾り付けの勉強をして、当日は腕をふるっていました。子ども達は、目を輝かせ“おいしい”とつぶやきながら食べていました。



おいなりやゆかりごはん



星形ポテトや鶏肉のから揚げ



飾り切りした、りんごやオレンジ、パイナップル、いちごのフルーツ盛り合わせ



ウィンナーパンやメンチパン、おいなり、サラダ、コーンスープ、フルーツゼリー



中学3年生にとって、コロナ禍で小学校卒業時にできなかった“お楽しみ給食”を体験できて、とてもうれしかったようです。満面の笑顔でいつもより大きな「ごちそうさまでした」のあいさつでした。

つくってみよう!

## 鶏肉のレモン醤油焼き



子どもたちに人気の「鶏肉のレモン醤油焼き」を紹介します。レモン果汁をたっぷり使用し、さっぱりとした味に仕上がります。

### 【材料】2人分

- |   |                |        |
|---|----------------|--------|
| A | ・鶏もも肉皮つき切り身50g | 2ヶ     |
|   | ・レモン果汁         | 小さじ2   |
|   | ・しょうゆ          | 小さじ1   |
|   | ・みりん           | 小さじ1/3 |
|   | ・サラダ油          | 小さじ1   |

### 【作り方】

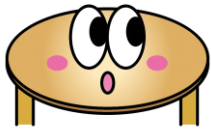
- 1 Aの調味料をあわせてタレを作る。
- 2 1に、30分くらい肉を漬け込む。
- 3 フライパンに油を熱し、弱火で両面ふたをして蒸し焼きにする。  
火がとおったらできあがり。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただきたいと思います。



## 共食の効果



### 共食をすることと関係していること

#### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



#### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



#### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



#### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



### 給食で使用している食材の生産地（3/1～3/7の使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ごぼう	青森	豚肉	宮城	グリーンカー ルレタス	南相馬市
きゅうり	福島市 高知	赤ピーマン	ニュージーランド	黄ピーマン	ニュージーランド
いちご	白河市	キャベツ	南相馬市 愛知	じゃがいも	北海道