

保護者の皆様

平成 29 年 11 月 9 日

世田谷区立砧南小学校 PTA 会長 海老沢 辰弥

文化教育委員長 小田切 玲子

第三回家庭教育学級・給食試食会 報告書

10 月 26 日木曜日、120 名以上の方々にご参加いただき、第三回家庭教育学級試食会と、それに先立つ講演会が開催されました。今年度は多数の申し込みがあり、ご希望に添えずご参加いただけなかった皆様にはお詫び申し上げます。

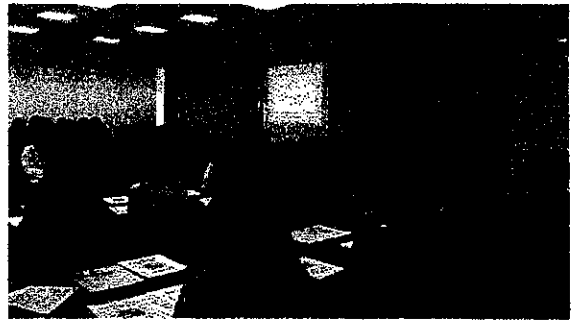
今回の講師は、料理研究家のコウケンテツさん、学校栄養職員の南先生のお二方です。

コウさんからは「キッチンからはじまる家族の絆」をテーマに、お話しいただきました。

子どもと一緒に料理をすることは、親子間の円滑なコミュニケーションを育むうえに子どもの脳の発達にも良いというお話に、皆さんも興味津々の様子でした。更に家族や気の合う仲間と一緒に食卓を囲むことは、幸せホルモンであるセロトニンやオキシトシンをたくさん出す大切な役割を担っているというお話もしていただきました。

また、毎日の献立作りに役立つ五味（甘味、苦味、酸味、塩味、辛味）、五色（赤、緑、黄、白、黒）を教えていただき、その特性を生かしたメニュー「野菜たっぷり香味しょうが焼き」をご紹介くださいました。

「人の寿命は食べた野菜量に比例する」という言葉も説得的で、野菜の自給率及び摂取量が低下している現在、野菜を食べることの重要性を再認識するよい機会になりました。



南先生からは日々の給食について、児童一人当たりの摂取基準、給食ができるまでの手順や、給食で心がけていただいていることを資料を示しながらご説明いただきました。

子どもたちが楽しく食べられるよう、献立や食べ方について工夫をされていることも、スライドを通して学びました。南先生をはじめ、調理に携わる方々のご苦労に、改めて感謝します。

その後、和やかな雰囲気でご給食試食会が行われました。本年度のメニューは、蒜山おこわ、鮭の包み揚げ、吉野汁、かぶのレモン味、ぶどうゼリー、牛乳でした。味・量ともに満足との声があちこちで聞かれました。



～アンケートより～

- * 野菜を食べる和食の大切さをとても感じた。
- * 食育に対する熱い想いが伝わりました。私自身も料理に対する向き合い方を変えなければと気付かされた講演でした。
- * 給食の作り方、提供に向けての先生方の努力を伺う良い機会でした。
- * 子どもたちと同じものが食べられて嬉しかったです。