

# つつじが丘小学校・南中学校の げんきっことより

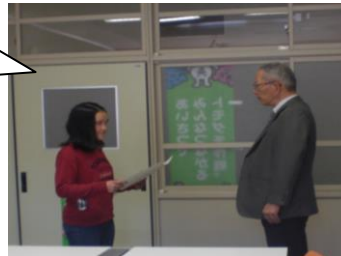
平成 29 年 12 月  
つつじが丘小学校  
南中学校  
保健・栄養室

毎日、寒い日が続いています。2学期の終了が目前に迫ってきました。冬休みは、クリスマスや正月などの大きな行事があって、楽しみにしている児童・生徒も多いことかと思えます。しかし、気温が下がり、空気も乾燥していますので、風邪やインフルエンザにも注意が必要です。手洗い・うがいはもちろん、人混みを避けるといった対策も有効ですね。そして、何と言っても、栄養バランスのよい食事を取ることがとても大切です。

さて、「食」と言えば、今年は、つつじが丘小学校の児童と南中学校の生徒が、すばらしい頑張りを見せてくれました。まずは、三重県教育委員会主催の朝食メニューコンクールについてです。今年度から、小学校6年生と中学校1年生については全員対象の夏休みの宿題として、このコンクールに朝食メニューを応募することにしました。その結果、つつじが丘小学校は、五十嵐 雅さんが小学校部門の優良賞、南中学校は、隠地 真音さん、近藤 ひなたさん、玉村 桃香さん、浦西 希良里さんが中学校部門で努力賞を獲得しました。テーマは、「地場産物を使った、自分1人で作ることができる朝食メニュー」。三重県の地場産物を調べ、朝食にはどんなメニューがよいか試行錯誤しながら、全員がチャレンジできたことが、とても重要でした。これこそ、「生きる力をつける」ことに他なりません。初めてのとりくみではありましたが、表彰された皆さんはもちろん、全員が「台所にたって調理してみる」「朝食の大切さについて考える」、よい機会になったのではないのでしょうか。受賞した作品を含め、今回のコンクールに参加した児童・生徒の作品は、3 学期（実施日は未定）につつじが丘市民センターにて、展示が予定されています。ぜひ、市民センターでの展示を見てやって頂けたらと思います。展示期日については、決まりしだい連絡させていただきます。

つつじが丘小学校6年 五十嵐 雅さんです。

右の写真は、校長室での表彰の様子、そして、作品「小町」です。伊賀豚・伊賀越漬の肉巻きおにぎり・大内山牛乳を使ったみそ汁・モロヘイヤのおひたし・あおさの卵焼きです。



南中学校の生徒が

考えた朝食メニュー！

隠地 真音さん（写真左上）

「ポークビーンズと

ホットサンドと

ぶどう」

近藤 ひなたさん（写真右上）

「野菜たっぷり

健康のための朝ごはん」

玉村 桃香さん（写真左下）

「私の大好きな

朝食セット」

浦西 希良里さん（写真右下）

「あゆの冷製だし茶づけ」



朝食メニューコンクールの応募用紙には、「家庭より」の欄もありました。子どもたちの頑張りをご家庭で温かく見守ってくださった様子が伝わってきます。ほんの一部ではありますが、ご紹介いたします。

(つつじが丘小)

- ・地元の牛汁を研究し、お店で本物の味を調べ、より本物の味に近づけるよう努力していました。伊賀牛や地物の野菜をたっぷり使ってヘルシーな牛汁に仕上げるよう工夫したところがとても良いと思いました。
- ・子どもにいろいろ聞かれ、おいしそうに見えるのはどうしたらいいのかなあといっしょに考えました。子どもがやっているのを見て、食事は目から入ることがよく分かりました。親も勉強になりました。
- ・はじめて一緒に作りましたが、教えたことを素直に聞き入れ、いつもとはちがう一面が見れてうれしく思いました。玉ねぎを切る際は目にしみるのを必死にこたえ、「ゴーグルほしいね」など、会話も楽しく、貴重な時間をすごすことができました。
- ・オクラを洗う時に、トゲがたくさんあり、「オクラって、こんなに痛いんや〜」と気づいたり、30分程の調理時間でしたが、全て自分でやり遂げた時は「つかれた〜」もありましたが、みんなに「おいしい」と言ってもらえてうれしかったように思えました。「名張の野菜もこんなにあるのか」といい勉強になりましたね。又、楽しんで作ってね。
- ・初めて一緒に料理を作りました。思ったよりこだわりが強く細かい所まで丁寧に自分で作っていました。楽しい時間をすごさせてもらって、とてもよい機会になりました。

(南中学校)

- ・家族全員分を作ってくれてあり、盛り付けも色あざやかに食欲をそそられました。一番下の子は、卵アレルギーがあり、こがさず完全に火を通してあり、気をつけて作ってくれていました。栄養バランスを考えた朝食で家族みんな喜んで、おいしくいただきました。
- ・いつも朝食等の料理は、親任せな部分でしたが、今回自分で献立から栄養バランス、彩り等考え、何よりも地場産にこだわり、祖母の家へ野菜をもらいに行ったり、出来るだけ地場の物を使うよう努力して、慣れない手つきで作っている姿がとても印象的でした。
- ・夏の食欲不振の朝に「冷製だし茶づけ」はよく考えましたね。また、「名張川のあゆ」「青蓮寺のぶどう」等、名張の食材を使った献立は、すばらしかったです。冷たいメニューばかりでなく、体にやさしく腸を温められる、温かい「かぼちゃスープ」は、夏バテの体にピッタリでした。
- ・つつい毎日同じような朝食になりがちですが、家庭科の学習のおかげで、一緒に食事を見直すことができました。これから親子で栄養バランスを常に意識していきたいと思います。(母)
- ・献立を決めるのに相当の時間を費やしていました。今回、彼にとって初めての料理ということもあり、悩み抜いた挙句、朝食メニューとは程遠いチョイス(親子丼)になり驚きました。父に手ほどきを受け何とか完成しました。(8/26に。)味付けはちょうど良かったと思います。市販のつゆを使用した様ですので当然ですが。私(母)だったら、三つ葉でも散らしたいところです。めげずにまたチャレンジして下さい。母より。

**全国親子クッキングコンテスト東海地区大会出場!!**

朝食メニューコンクールに引き続き、菅井 ひなたさん(つつじが丘小学校2年生)・美幸さん親子が、**第11回ウイズガス全国親子クッキングコンテストの名張地区予選を見事突破し、名張市代表として、東海地区大会に出場**されました。

写真は、コンテストの様子と実際に親子で作ったメニュー「大地の色彩〜心と身体のデトックスごはん〜」です。

