

今日は「食事バランスを考える」日?!

今日、11月29日は、「い(1)い(1)にく(29)の日」です。これは、宮崎県の「より良き宮崎牛づくり対策協議会」が制定したそうです。

私は小さい頃から「肉」が大好きで、よく食べていました。夕食の食卓に肉がない時には、母に文句を言ったこともありました。(今、考えると大変、申し訳ないです。お母さん、ごめんなさい)一方、野菜はあまり食べませんでした。肉と米ばかりモリモリ食べていました。20代から30代の頃まで肉好きは変わりませんでした。

しかし、40代くらいから自分の体を心配するようになり、食生活を見直すようになりました。栄養バランスを考え、魚や野菜等を食べることを心掛けるようになりました。

子ども達もどちらかというと肉好きが多いと思います。給食でも人気メニューは、ハンバーグや唐揚げ、カレーなどです。野菜を苦手としている生徒や、配膳された野菜を食缶に戻す生徒をよく見かけます。やはり若い世代は、肉好きが多いのでしょう。

太宰府市内中学校で給食が始まってから、「食」を学ぶ機会が増えました。栄養士さんが考えるメニューは栄養バランスに優れています。また、食材の選択も上手で、様々な工夫が感じられます。毎日食べていて、「初めて食べるもの」であったり、「なるほど、このような調理法があったか」と感心させられるものであったりします。

「いい肉の日」ですから、肉を美味しくたくさん食べてよい日だと思いますが、日頃の食事野菜等、バランスよく食べることを心掛けたら、さらに健康維持につながり、よいことだと思います。

☆ 農林水産省 HP「食事バランスガイド」より



11月も栄養バランスに優れたヘルシーメニューが多数ありました。美味しくいただきました!



12 料理コンクール献立

みかん 宝満権斎の黒酢炒め

麦ごはん 春雨スープ

25 一食アーモンド

わかめとじゃこのさつと煮

白身魚と高野豆腐のチリソース煮

麦ごはん 中華スープ

28 いちごジャム

さつまいもとアーモンドのサラダ

トマトオムレツ

食パン 白菜スープ

☆ おまけ 今日の授業では、仮説を立証しました！

1年生国語：説明文における仮説検証の流れを踏まえ、よりよい検証実験を選択し、選んだ根拠を述べる授業でした。議論が盛り上がり、内容が深まった授業でした。

