



地球

2009年夏号

男女が共に生きる情報紙 VOL.81



(藤沢市立辻堂小学校 栄養教諭の橋先生と調理員の皆さん)

食べるって楽しいね

食べるって大切なこと、そして本当はとっても楽しいこと。
一人でのんびり味わうのもいいし、大勢でワイワイ賑やかに楽しむのもいい。
今回は「食」について考えてみました。

もくじ

- — 学校給食を通して食育について考えてみました —
- 食べるのも作るのも楽しいね！
- 『朝ごはん』
- 「なごやかな雰囲気なかで……」
- インフォメーション

—学校給食を通して食育について考えてみました—

藤沢市立辻堂小学校で栄養教諭としてお仕事をされている、椿恵美子先生と、実際に給食を作っておられる調理員の皆さんに学校給食に対する思いをお伺いしました。

栄養教諭とは、栄養士と学校教諭の双方の資質を合わせ持つ資格で、食教育についての授業を行うなど、学校給食を通じ指導することができる先生のこと。

食育についてどのような取り組みをされていますか？
どんなことを伝えようとしていますか？

食育を給食だけの問題として捉えるのではなく、国語の授業の中で夏みかんと言う記述があったら、そのすっぱさ、みずみずしさを感じてもらうために、給食の献立に夏みかんを盛り込んだり、社会科の歴史の授業で古代のことを習った時は、献立に古代米・黒米を取り入れるなど、一年間をとおして給食の献立を考えています。

栄養教諭という職業を始めて知りました。
実際には、どのような授業をされるのですか？

平成20年度に学校の食育のテーマを「めざせ一生健康人」と定め、食育に関する指導の目標を大きく2つ決めました。一つは、生涯にわたって自分の健康を守り、食生活の基本的な知識と正しい習慣を身につける。もう一つは、楽しい食事や給食活動、教科などにおける食育を通して好ましい人間関係と豊かな心を育む事です。

この目標を実現するために、実際に授業をする回数は少ないですが、食事のとり方と自己管理の能力、食品に対する正しい知識、食品や生産者に対する感謝の気持ち、世界の食文化の理解等について、各教科と連動させながら給食を通して学んで行きたいと考えています。

一年間に約180回の給食がありますが、無駄なメニューはないのです。献立をとおして旬を教えたい。授業で得た知識と食をつなげてよりいっそうの食に対する興味、習ったことへの理解を深めてほしいと考えています。

好き嫌い無く、完食してもらうために
どんな工夫をしていますか？

ラッキー人參！ これは煮物やカレーなどの時、たくさんある人參の中で、いくつかの人參の形をハートにしたり、調理員さんがみんなで形を考えて入れるんです。ラッキー人參にあたればラッキー！……数は少ないんですよ、でないとラッキーにならない(笑)。

また、自分で作物を育て、収穫する。自ら作ったものはおいしいと思って食べてくれる。例えば、2年生は、学校と契約した畑にとうもろこしを収穫に行きます。学校ま



で持ってくるころには疲れ果て、とうもろこしを引きずって帰って来ます。皮をむいて、調理の下ごしらえの手伝いまでします。とうもろこしのヒゲを家に持って帰る子もいます。こうしてお手伝いした給食は、それはおいしいのです。



地元のもの食べてもらう試みもしています。藤沢には、「鶴沼かぼちゃ」という6月に収穫され、料亭で出されるようなまぼろしの高級かぼちゃがあります。これを鶏そぼろのあんかけをかけて給食に出します。辻堂小学校の季節の味として覚えて欲しいなどの思いがあります。

調理員さん、どんな時にやりがいを感じますか？

- カレーなどは、1時間くらいかけてルーを作りますが、「おいしくな〜れ」と思いを込めながら大きなお鍋をかき混ぜています。
- おいしい給食ができた時。
- 味見の時、いっしょに作った仲間と目が合い、お互い満足の味が出せたねと目配せが通じた時。
- 食後の片づけの中で、明日の準備にみんなのおはしを数えている時にふと幸せな気持ちになります。
- やっている作業で、自分の行っていることが、給食のどの部分の仕事かわかるので、やりがいを感じる。
- あったかいもの、おいしいものが、子どもたちに届けられるのがとても喜びだ。

おうちで給食の話をしてね！



椿先生、調理員さんたちのあたたかさや皆様にお伝えできたでしょうか。化学調味料は使わずルーも手作り、味噌汁や煮物のおだしもけずり節から、ラーメンのつゆも鶏・豚がらからきちんと丁寧に作っている。

一品だけ、お味噌汁だけでも、手作りしよう！



何年前にまだ小さかった娘が、「給食はね、お母さんのおんなじ味なんだけど、ちょっと違っておいしいんだ。やさしい味なんだよ！」と言っていた。その時は、薄味なのかな……ぐらいに考えていたが、やっと娘の言った本当の意味がわかった気がした。(川辺 記)

食べるのも作るのも楽しいね！

これを言うと年齢がバレてしまうけれど、私が中学生のとき、女子は家庭科で男子は技術科という授業を別々に受けていた。私たちが豚汁を作っている教室の隣で男子はノコギリ使って本棚を作っていた。つまり料理はオンナ、カ仕事はオトコ……みたいな図式ができ上がっていた。特に不思議に思わなかったのは今にしてみると「刷り込み」ってヤツの仕業かな？ ああ、恐ろしい。

今年、20歳になる息子は小学生のときに「マイエプロンと三角巾」を持って学校へ行っていた。サンドイッチを作ったり巾着袋を縫ったり、結構、楽しそうにしていた。ある日、「A子ちゃんが作った本棚、すげえカッコイイんだよ」と友達同士で話しているのを聞いて「へえ」と思ったものだ。出席簿も男女混合だったし、どの子も「さん」づけで先生は呼んでいた。確実に時代は動いているなと思った。

本屋さんをのぞいてみると、料理本はよく売れているようで、入口近くに綺麗に並んでいた。売れ筋ランキングが貼ってあったので見てみると、2位は男性向けの料理本で、3位は今人気のイケメン料理人の本だった。料理はオンナ……なんて言っていると笑われてしまいそうだ。

男性向け料理本は料理の基本がわかりやすく載っている。一人暮らしを始める大学生や新社会人のため？ はたまたリタイアしたお父さんのため？ まあ、とにかく食べたいものは自分で作りましょって姿勢は喜ばしいではないか。

3位の本を作ったイケメン料理人は確かテレビ番組も持っていたはず。凄く手際がよくて豪快な切り方や混ぜ方をするのだけど、出来上がった料理は「おっしゃれ〜〜〜」という言葉がびつたりの一皿ばかり。使う調味料も世界各国から取り寄せた物なので〇〇風とか××風とか、とにかく毎週観ている者を飽きさせない

工夫がされていた。

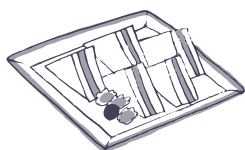
男性の料理人と言えば、白い調理服に白い帽子の某先生とか黒い詰襟にテカテカポマード頭の某氏などがよく登場していたが、今やこのイケメン君を始め、多くの若手男性料理人が増えてきている。それもサラサラヘアにカフェエプロン、おしゃべりも上手でマナーもきちんとしているのだから、女性ファンはもちろん男性にも支持者が多いようだ。

その証拠に、と言えるかどうかはわからないが、「弁当男子」なるものが話題になっているのは御存知だろうか。お弁当を持って学校や会社に行く男性のことで「男子」と表記されているが、実は30代が多い。渋谷の大型雑貨店には「弁当男子コーナー」なるスペースが常設されており、お弁当箱や箸入れなどがズラリと店内を飾っている。オフィス街の昼休みにはちょっとした憩いの場にお弁当箱を下げた男性があちこちから集まってくる。「不景気だから経済的に助かる」「エコの考えもあって使い捨てるコンビニ弁当に抵抗を感じる」「自分で作ったお弁当は健康にもいいと思って」弁当男子の言葉である。

彼らを取り巻く女性達も「経済から地球環境、そして健康志向と多角的に考えての結果」としてお弁当を捉えており、弁当男子は高感度もグッとアップしているようだ。

男子厨房に入らず……こんな言葉も今や死語？ いやいや、食事は食べても楽しいし作っても楽しいよ、ということで楽しみは皆で分かち合おうではないか。

(尾澤 記)



『朝ごはん』

お子様からご年配の方まで朝ごはんの定番メニューとして代表的な副食に全国何処でも手軽に入手できる『納豆』があります。朝食をおいしく、楽しくすることは一日の始まりで非常に大切なことです。

納豆にまつわる興味深い事柄があります。一読願えれば、幸いです。

納豆の語源は、僧侶が寺院で出納を行う納所(なっしょ)で作られ、豆を桶や壺に納めて貯蔵したため、『納豆』と呼ばれるようになったという説が有力です。

納豆ルーツをひもときますと、中国の西漢時代(日本の弥生時代)に主に調味料(現在、我国の四大調味料として、味噌・醤油・みりん・酢があります)として使用され、その後、日本へは奈良時代に伝来されましたので、1300年前になります。

1992年、全国納豆工業協同組合連合会によって7月10日が「納豆の日」と制定されました。

世界の納豆事情を調べてみますと、1885年ドイツで万国博覧会に日本から大豆と寒天を出品したところ、大豆が好評でそれから大豆の栄養価を称して「畑の肉」と呼び煙製納豆が軍人用に採用され、旧ソ連の宇宙飛行士の宇宙食に乾燥納豆が食されました。アメリカでは10歳で大学に進学した少年がおやつ代わりに納豆を食しており、脳の発育に大きな影響があったと言われていました。アメリカでは学校給食用の挽肉に3割まで大豆たんぱく質を混ぜることが義務付けられているそうです。



元来、日本人の様な農耕民族はもとより、狩猟民族である欧米人でさえ、食の見直しを行っている現在では、ロサンゼルスやニューヨークのスーパーマーケットの食料品売り場で米国人向けとして納豆や豆腐がヘルシー食品として大変注目され、販路は確実に拡大していると現地マスコミが取り上げています。

医学的な見地から納豆には、血液循環系に効果絶大な成分が含まれ、各種ビタミン中、ビタミンEは血流を良くする働きがあります。悪玉コレステロールを下げるリノール酸は動脈硬化や心臓病を防ぎます。

またナットウキナーゼ酵素類は心筋梗塞や脳梗塞の起因となる血栓を溶かす酵素として非常に注目されて

います。

納豆をおいしくいただく調理方法に納豆汁がございます。材料は四人前で、納豆2パック、木綿豆腐1丁、長ネギ1本、味噌(できれば仙台味噌)だし汁適量を準備。

納豆は細かく包丁をいれ、豆腐は手頃な大きさに角切りに、ネギは斜め切りにします。沸騰しただし汁にこれらを投入して、最後に味噌を加え、熱い内にいただければ、身も心も温まる逸品です。

朝食が洋風化され、パン食のお供には乳酸菌食品としてヨーグルトが世界中で朝の定番食品として常用されております。古く紀元前2000年にエジプトで食されたのが最古の記録として存在します。乳酸菌食物は腸内環境を整えるビフィズス菌を多く含んでおりますので、健康食品としておいしくいただけると推奨できます。



生活環境、食糧事情、医療技術などの向上に伴い、今や日本の平均寿命は男性が78才、女性が85才でそれぞれ世界のトップレベルに達しています。平成20年、我が国の90才以上の方は100万人を超え、100才以上の方が25,000人を超えております。

人間は、環境やストレス、汚染された食物や自身が作るすべての生活習慣要因が影響を及ぼすマイナス要因を除けば、本来120才ぐらいまで寿命があるとされています。

朝食をしっかりいただき、豊富なビタミン、アミノ酸が脳細胞を刺激して、元気で快適な一日を過ごしたいものですね！

(菅原 記)

知っていますか？ 男女共同参画週間

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年、6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。

藤沢市では、昨年、藤沢駅北口地下道展示場において、男女共同参画週間パネル展を開催しています。

この機会に、身近なところから男女共同参画について考えてみませんか？

「なごやかな雰囲気の中で……」

内閣府食育推進室が平成20年5月に発表した「食育に関する意識調査」によると、「日頃の食生活での実感」を聞いたところ、回答者の9割以上が、「健全な食生活は生活習慣病の予防につながる(91.3%)」「食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられている(93.9%)」の2つの項目で「実感することがある」と答えています。

この結果からも多くの人が食生活を大切だと考えていることがよくわかります。

“食をめぐる状況の変化—子どもの頃と現在—”では、前回の調査から増えたものは「食品の安全性への不安(66.4%)」が最も高く、「食品の購入(飲食)のしやすさ(55.8%)」「食に関する情報(55.4%)」「食品の種類(52.7%)」とつづいています。反対に減ったものは、「食卓を囲む家族の団らん(47.2%)」が最も高く、「地域性や季節感のある食事(32.7%)」「食事の正しいマナーや作法(30.8%)」「食事作りに要する時間や労力(28.2%)」などとなっています。

世の中の移り変わりによって、共に食べる「共食」の習慣が薄れてきているようです。

“今後の食生活で特に力を入れたいこと”では、「栄養バランスのとれた食事の実践」「食品の安全性への理解」「食べ残しや食品の廃棄の削減」の次に「家族や友人と食卓をかこむ機会を増やす」となっています。

「バランスのとれた食事を会話をしながら楽しく」いただくことは健康を維持するために、とても大切なことです。

辻堂地区社会福祉協議会の主催により、辻堂市民センターでは、6月から9月を除く毎月一回“おたのしみ昼食

会”が約30名のボランティアさんの協力を得て開かれています。65歳以上で一人暮らしの方が対象で、担当地区の民生委員さんを通して申し込みをします。東地区、西地区に分かれて隔月に交互の開催となりますが、毎回参加者の方はなごやかな雰囲気の中で食事を楽しんでいます。費用は社会福祉協議会が負担しており、参加費は無料です。

また、昼食会の前には地域保健課の保健師さんによる「健康相談会」も行われていて、血圧測定や日頃気になることなどの相談もできるそうです。

献立は季節感を大切に栄養のバランスのとれたものが工夫され、お膳にはボランティアさん手作りのかわいいおはし袋も用意されています。



参加者からは、「久しぶりに昼食会に参加させていただきました。皆さんと会話を交わしながら彩り豊かな献立で、ひとりで食べるあじけなさ違って、楽しい気持ちいっぱいでお食事をいただきました。デザートは抹茶ようかんは、なめらかなので、とてもおいしかったです。他の方に食事を作っていただく機会のない私にとって、幸せなひとときでした。四季折々の献立を作られる方々の苦労がよくわかりました」等の感想が寄せられ、ボランティアさんは「おいしかった」の言葉を励みにがんばっています。

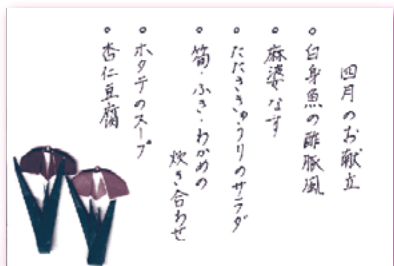
また、最近では男性の参加も増えてきており、「作り方を教えて下さい」とおっしゃる方もいるそうです。



4月、5月の献立は、筍・ふき・わかめの炊き合わせ、白身魚の酢豚風、麻婆なす、たたききゅうりのサラダ、ホタテスープ、デザートは杏仁豆腐でした。おいしそうですね！

家庭の中だけでなく、若い人も高齢の方も、友人知人との食事や各種地域のグループ行事等に、機会をたらえて参加してみたいかがででしょうか。

(多根 記)



インフォメーション

共生社会推進課からのお知らせ

藤沢市では、共に生きる社会の形成に向け、男性も女性も対等な立場で政策や方針決定過程に参画できるよう、審議会等委員への女性登用を進めています。
平成21年4月1日現在の登用比率は、29.8%でした。登用比率40%達成に向け、全庁で取り組んでいきます。

審議会等の数	総委員数	女性委員数	比率
51	637人	190人	29.8%

勤労市民課の講座

問合せ先：勤労市民課 ☎50-8222
申込み先：藤沢しごと相談システム運営センター(労働会館内)
☎23-8222(月～金曜日・祝日除く 9:00～17:00)

就職支援セミナー

雇用形態別 就職のプロセス・適職選択、応募書類の書き方、面接対策ほか

- 日 時：8/4、9/1 両日火曜日
●正社員希望者対象 ……13:00～17:00
●パート・アルバイト希望者対象 ……10:00～12:00
※正社員希望者対象のみ、テキスト代400円
- 対 象：市内に在住の勤め、転職を希望する方、各20人

対象別 各対象者にあった、就職支援に対してのアドバイスを行いながら、就職等のプロセスを学びます。

- 日 時：●高齢者対象…7/28午後、9/15午前
●女性対象 ……8/18午前、9/15午後 全火曜日
午前→9:30～12:30 午後→13:30～16:30
※日程の変更がある場合がございますので、今後発行の広報ふじさわでご確認ください。
- 対 象：市内に在住の勤め、転職を希望する方、各20人

就職支援個別カウンセリング

- 内 容：就労に向けた相談に個別アドバイスします。
- 日 時：7/16、23、30、8/6、13、20、27、9/3、10、17
全木曜日 / 10:00～16:30
- 対 象：市内に在住の勤め、転職を希望する方。
各日5人(ひとり1時間以内)

■申込み：同講座とも、随時受付(定員になり次第締切り)。
電話または来所で、上記「藤沢しごと相談運営センター」へ

公民館等の講座

申込み・問合せ：公民館へ

イルカ学級(乳幼児期家庭教育学級)

片瀬公民館 ☎27-2711

- 内 容：乳幼児を育児中の保護者が、育児についての知識を得たり、仲間づくりをする学級。(保育つき)
- 日 時：9/8～11/24 毎週火曜日 全10回
10:00～12:00
※9/22、10/31は休み
- 対 象：1歳～未就学園児の保護者
- 申込み：8/18(火)から電話又は来館で(片瀬地区初めての方便先)



かがやけ地球は、市民の編集員さんの企画・運営によって、年4回発行しています。

編集スタッフ：尾澤 敦子・川辺 裕子・菅原 璋・多根 純子

藤沢・茅ヶ崎・寒川 “湘南”がエリアのFM放送局



<http://www.radioshonan.co.jp>

STUDIO FAX No.0466-29-2121

湘南が好き 地球が大好き



ふれあいのひろば

フジサワ名店ビル

☎0120-111-391 ☎23-0111(代)

<http://www.fujisawa-meiten.com>



All for the Guest

総てはお客様のために

Bridal Banquet Stay Restaurant

グランドホテル湘南

〒251-0054 藤沢市朝日町11番地

お問合せTEL. 0466-22-1311

<http://www.shonanhmg.co.jp>