

# 3月食育たより

松原市立松原第六中学校  
 栄養教諭 高橋 祐  
 令和2年 3月

いよいよ今年度も最後の月となりました。コロナウイルスの影響で3月24日まで臨時休校となり、その期間の給食はなくなってしまいました。コロナウイルスに限らず、インフルエンザや風邪予防には「手洗い・うがい」は必須です。そこへ、朝昼晩のバランスのよい食事と規則正しい生活習慣をとることで強い体を維持することができます。

## 今月の目標 1年間を振り返ろう

1年間を振り返ってみて、どうでしたか。食の分野では、1年生は、英語の授業で世界の食文化、生徒献立への応募をしました。2年生は、配膳準備などをテキパキと行うキャンペーンを行って来ました。3年生は、命の授業を行いました。

3月は1・2年生は次学年に向けて、3年生は高校へ、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

3年生のみなさんは、給食を食べるのは中学校で最後かもしれません。体は食生活を含めた生活習慣で大きく変化します。一度、くずれた習慣はクセになり、改善は大変です。小学校、中学校と様々なことを学びました。それらを糧として、自ら選択し自分自身に合った生活習慣を築いてください。

### 高たんぱく・アミノ酸バランス◎ 鶏肉料理の定番と言えよ？

#### 『鶏肉の唐揚げ』材料4人分

- ・鶏もも肉…400g
- ★塩 …少々
- ★こしょう…少々
- ★みりん …小さじ1
- ★濃口醤油…大さじ1
- ★ガーリックパウダー…少々  
(おろしにんにくでもおいしいよ)
- ・片栗粉 …適量
- ・揚げ油 …適量

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り★を合わせた調味液に30分程浸しておく。
- ② 片栗粉はまぶすと竜田揚げのように、もみこむと唐揚げになる。
- ③ 180℃の油で約4分間揚げる。

#### 『チキン南蛮』材料4人分

- ・鶏もも肉…400g
- ★塩 …少々
- ★こしょう…少々
- ★酒 …小さじ1
- ・片栗粉 …適量
- ・揚げ油 …適量
- 濃口醤油…大さじ1
- 酢 …大さじ2
- 砂糖 …大さじ2
- 一味唐辛子…少々



#### タルタルソース

- ・ゆで卵 …1こ
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々

### 応用編～大大人気のあの献立!!

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り★を合わせた
- ② 調味液に30分程浸しておく。
- ③ 片栗粉をつけて180℃の油で約4分間揚げる。
- ④ ●を合わせて加熱して、②にかけて合わせる。
- ⑤ ソース：かた茹での卵をつぶしてマヨネーズ
- ⑥ 塩・こしょうで味を調べて③にかける



## 育んだカモ 感謝をこめて命をいただく



自分たちの食に欠かせない、豚や牛乳などの畜産品、ゆくゆくは食べ物となる動物を育て、命と向き合うことを学ぶ高校生たち



大阪府のある資源動物科のある高校に通う生徒の体験です。その高校では、年間約150羽のカモを育てています。アイガモ農法を学ぶ生徒は入学と同時にヒナの世話を始め、最後は自分たちの手で命を絶ちます。生徒の多くは愛着が湧かないように名前をつけませんが、1人の生徒は名前を付け、自分を親だと思わせる「刷り込み」のために毎日畜舎に通っていました。2か月後、別れはやってきました。授業の一環のため、解体は近隣の業者が代行し、生徒は見学でした。暴れながら息を引き取る姿を見て「自分の手でしてあげられたら。最後までそばにいてあげられたらな」と思ったそうです。実習授業でその機会はやってきました。「命をいただくところまで経験したい」と志願していましたが、いざとなると手の震えが止まらない。それでも「この子たちを食材として生かそう」と思って包丁を手にとると、心が落ち着き最後までやりきることができました。興奮するカモの目を手でおい、羽と脚をおさえ首をつかんで包丁を入れる。暴れるカモの力が徐々に弱くなっていく。絶命するまでカモを抱き抱えていました。その瞬間には実感がわきませんでした。時間がたって感謝の思いがこみ上げてきました。「ありがとう。そしてごめんね」胸の中でつぶやきました。

その高校で行われたレストランではお客様の「おいしい」と喜び声が聞こえてきたとき「命を生かすことができよかった」「自分たちが育てたカモを食べるお客様の顔が見られてうれしかった。もっともっとおいしいカモを育てたい」と思いを話しています。

私たち動物は生き物の命をいただかなければ生きていけません。そこに関わる全ての事柄に「いただきます。ごちそうさま。」…この言葉にはそんな感謝の意味が込められています。