



## くま小の中心で給食の魅力を叫ぶ

新企画です。くま中です。こんなことばかり思いつきます。でも、まじめに取り組んでいます！

給食委員会の児童が「先生、最近ごはんの残食量が多い気がします。みんなに給食の魅力をもっと伝えたらどうでしょう？」と提案してきました。いいね！ということで、給食の魅力を伝える給Tube作成に取り掛かりました。いつもながら芸達者な給食委員たちが、校長先生にインタビューに行ったり、自分たちが考えた魅力を伝えたりして撮影は順調に進んでいたのですが、ふと「給食委員以外にも魅力を伝えたい子がいるのでは…？」と思い付きました。そして『くま中』です。

くま小の中心、中庭で子どもたちに魅力を語ってもらいました。なんとということでしょう！初日にはこの行列ができる盛況ぶり。1～6年生まで多くの児童が給食の魅力を届けに来てくれました。

くま中給Tubeは、3学期に放送予定です。授業参観の機会にホールでも流したいと思います。子どもたちの愛の叫び、ぜひご覧ください。



## 届け！友田の思い—中3応援号—

**くまっこげんきだより** 令和5年度 特別号

私がくま小に赴任したのは4年前、そのとき6年生だった子たちが、中学3年生になりました。中3—受験生！くま小にもいる受験生、親はもどかしい思いを抱えて見守るしかできない。そんな皆さんを支援サポートしたい—そんなわけで、「蓄めていた企画「受験生応援号」」です。

**その1 食をつけて！快楽をさまたげる「カフェイン」**

勉強をがんばろうとするあまり、カフェイン飲料に頼りながら、後を継ぐに勉強—なんてことはありませんか？カフェインは、コーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどに含まれています。カフェインには、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとうめいや吐き気などを起こすことがあります。子どもは大人に比べてカフェインの影響が強く出ます。カフェインのメリットとデメリットを知って、適度に飲むように心がけましょう。特にエナジードリンクは、カフェインの含有量が多いので、できるだけ飲まないようにしましょう。

**その2 寝れてきたら、「分岐」といって**

「かわ」ことでの前夜や前日は眠り込み、脳が活性化されます。脳が起きて「ワーキングメモリー」の機能が低下してしまうと、無意識に勉強を続けても思うように口から出さなくなります。そんなときに「かわ」と、注意方や集中力が回復するといわれています。また、かわことでの幸せホルモンと称される「セロトニン」の分泌も進み、緊張・不安をよけようといったネガティブな気分が改善されたという研究もあります。脳が起きてきたら、よくかめるとか、よくかめるとか、やるべきことを決めて、脳を活性化させましょう。

**その3 「寝る」って大事！**

食べることから少し距離がそれです。睡眠が近づき、寝るまで勉強をがんばりたい気持ちも分かりますが、睡眠をとることは、賢いことを定着させるためにも重要で、睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互に繰り返されています。私たちは、レム睡眠のときに、記憶の整理や定着を行っています。白ごころから十分な睡眠時間を確保して、勉強した内容を脳に定着させることが大切です。生活習慣が朝型の人と夜型の人と比べて、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果もあります。寝はしっかりと寝ることが大切です。

食事からとらなくてはならないアミノ酸のひとつである「トリプトファン」は、脳を落ち着かせる作用のある「セロトニン」や、睡眠ホルモンを作るのに欠かせません。「ト

夏休み・冬休み前に出している『くまっこげんきだより』。今年もちろん出すのですが、今回特別号を作りました。『くまっこげんきだより受験生応援号』です。私がかま小に赴任したときの6年生が今年、中学3年になっているんですね。受験生だ！何か応援できることはないかしら？！と思わず作ってしまいました。卒業生に向けて小学校在籍の弟妹がいる家庭から中学生の手に届くことを願って、世帯数で配付しています。ホームページにも載せておくので、口コミで広がって多くの子が読んでくれるといいなと思います。まだまだ受験関係ないけど？！と思うご家庭もあると思いますが、いつか来るその日に備えて、よかったらとっておいてください。『受験生応援号』とはなっていますが、普段の生活にも活用できますよ！

# 給食ごぼれ話

— 給食に関するくまっ子の考察 —

くま中でも分かるように、くまっ子は給食についていろいろなことを考えながら、楽しそうに食べています。今日はくまっ子の給食中の会話を紹介します。

○ 6年生は、鹿児島汁を食べながら、「今日のだいこんとにんじん、いつもより厚くない?」

「最近かむことについて友田先生が話しているから、かめるように厚めなんじゃない?」

分かつてるじゃん! その通りだよ!

○ また、今日の給食に『じゃがいも』が入っているか話していた子たちが、

「おぼろみそめんには、じゃがいも入ってなかったね」

「でもさ、でんぶんが入っているから、ある意味入っているよね?」

なんと高度な会話を! 一理あるわ!

○ 2年生の教室では、

「なんでくま小の給食は、こんなにおいしいんだらうね?」

「やっぱり食育に力を入れている学校だからじゃない?」

「そうだね! 食育に力を入れているおかげでおいしさ増し増しだからね!」

こんなかわいい会話をしているくまっ子たちに、いつもほっこりさせてもらっている友田なのでした。これからもいろいろな考察を聞かせてほしいなあ。



12月の献立表を見て、「どんなメニュー?」とざわついた献立があります。パートナー都市 タシケント市の特別献立として提供した「ラグマン」です。給食用にアレンジしていますので、本場の味とは違うかもしれませんが、なかなか食べる機会がないウズベキスタンの味。おうちでもいかがですか?

## ラグマン

材料 (4人分)	作り方
牛肉 240g	① たまねぎ・パプリカはひと口大、だいこんはいちょう切り、セロリ・にんにくはみじん切りにする。 ② トマトは汁を切る。(汁はとっておく) ③ 牛肉はワインをふる。 ④ きしめんは3つに折り、ゆでて流水でさらし、水切りする。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・たまねぎ・だいこん・セロリ・パプリカの順に塩・こしょう・ロリエ・クミンをふりかけながらいため、水・トマト汁を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、ズッキーニ・トマト・コンソメスープの素を入れ煮る。 ⑦ 最後にきしめんを加え、沸騰したら火を止める。
赤ワイン 大さじ 1/2	
きしめん (乾) 30g	
たまねぎ 80g	
だいこん 60g	
ズッキーニ 40g	
パプリカ 20g	
セロリ 20g	
トマト (缶) 60g	
にんにく 2g	
サラダ油 小さじ 1/2	
塩 小さじ 1/3	
こしょう 少々	
ロリエ 少々	
クミン 少々	
コンソメスープの素 大さじ 1/2	
水 150~200mL	