# しまね　きゅうしょく
# 島根の給食

ほん　さくしゃ
本の作者：エコー、アン

Books created by Echo Zhang and Ann Wong
Images photographed by Echo Zhang and Ann Wong
May 2019
JPN302 Spring 2019
Tadoku Project at Smith College

# 島根はどこにありますか？

島根はどこにありますか？一緒に探してみましょう！

吉田小学校に行きましょう！

島根は日本の中国地方、日本海の方にあります。人口は日本の二番目に少なく、６８万人しかいません。でも、島根は出雲大社がある歴史的なところです。山と海があるので、いろんな食材が取れて、島根の食べ物はおいしいです。小学校の給食もおいしいから、吉田小学校のお昼の時間に行ってみましょうか？

# お昼の時間だ、みんなはなにをしますか？

お昼の時間だ！みんな、なにをしますか？吉田小学校一年一組の教室に行きましょう。

吉田小学校は学生数が少なくて、一年生から六年生、みんなで30人しかいないから、みんな一緒に食堂で食べます。

みんな自分の歯ブラシを持って、教室の外で並んでいます。そして、食堂に行きます。

# 当番はお昼ご飯を分ける

五、六年生お昼当番のお兄さんとお姉さん達がみんなの給食を準備してくれました。一年生のみんなは一年生テーブルに座って、待ちます。

# 当番はお昼ご飯の紹介

みんな食堂で食べます。当番たちは全校の前でお昼ご飯の内容を紹介します。給食の食材とか食べ物の作り方や食べ物の栄養を説明しました。みんな静かに聞いています。

「今日の給食はビビンバです。ビビンバの中にある野菜はキャベツとニンジンときゅうりです。いろんな食材が入っていますよ。キャベツは隣の町の三刀屋の農家で育ちました。体にとてもいいですよ。そして、その中の牛肉は蛋白質で、食べたら、もっと元気になれますよ！後も一つは、ビビンバのご飯はいい炭水化物ですよ。じゃあ、みんなおいしく食べてください。」

# 今日は何を食べますか？

今日の給食はビビンバです。野菜はキャベツとにんじんときゅうりです。キャベツは隣の町の三刀屋農家からのです。体にとても良いですよ。そして、牛肉は蛋白質です。食べたら、体が強くなりますよ。それから、ビビンバのご飯はいい炭水化物ですよ。じゃあ、みんなおいしく食べましょう！

# お昼ご飯の内容

毎月始めに、みんな今月のメニューをもらいます。毎日の給食が違いますが、何か同じところがありますか？

毎日の給食は野菜、炭水化物、蛋白質、牛乳がありますね。

バランスがあって、栄養がありますね。

# 木次牛乳（きつぎぎゅうにゅう）

吉田小学校（よしだしょうがっこう）は雲南市（うんなんし）にある学校（がっこう）ですから、給食（きゅうしょく）は地元（じもと）の木次牛乳（きつぎぎゅうにゅう）が出（で）ます。その牛乳（ぎゅうにゅう）は、小学校（しょうがっこう）に近（ちか）い農場（のうじょう）の木次乳業（きつぎにゅうぎょう）で作（つく）られた牛乳（ぎゅうにゅう）です。とても新鮮（しんせん）で、おいしいですよ！

# 「いただきます！」

みんなお腹(おなか)が空(す)いたでしょう。じゃあ、吉田小学校(よしだしょうがっこう)のみんなと一緒(いっしょ)にいただきますを言(い)いましょう！

# 「おかわり！」

みんなよく食べて、お腹がいっぱいでしょう。でも、残り物がまだあります。先生たちは「お魚のおかわり？！」「野菜のおかわり？！」と聞いています。もっと食べたい人は手を上げて、先生におかわりをもらいます。そうしたら、残り物はあまりなくなりますよ。よかったですね！

学校だけではなく、家で食事をする時にも、残さないでくださいね。

みんな一緒に頑張って、体にいい食べ物を選ぼう！食べ物は大切にしましょう！