



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と職に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割を担っています。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

学校給食について

食材

献立

- ☆麺は名寄の東洋製麺製造です。
- ☆農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れています。
- ☆牛乳は毎日つきます。成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。しっかり飲むことが大切です。
- ★ごはん ⇒ 月、木、金曜日
- ★カレー、丼もの ⇒ 水曜日
- ★麺 ⇒ 火曜日
- ★パン ⇒ 木曜日（隔週木曜日）

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度とれるようにしています。

学校給食は生きた教材です。

野菜や果物は流水で3回以上洗い、野菜はすべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には最新の注意を払っています。

栄養

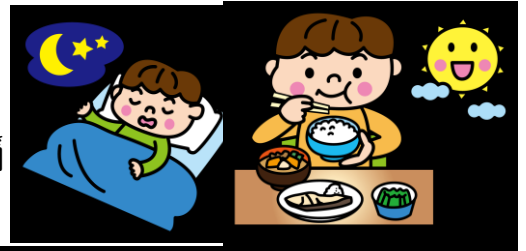
※箸やスプーンは各自持参になります。献立に合わせて持たせてください。

給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。

期日までに納入をお願いします。

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼べれます。

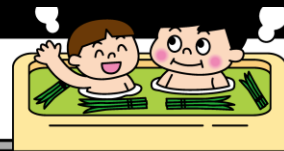
かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。

カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。





「食育基本法」制定から20年

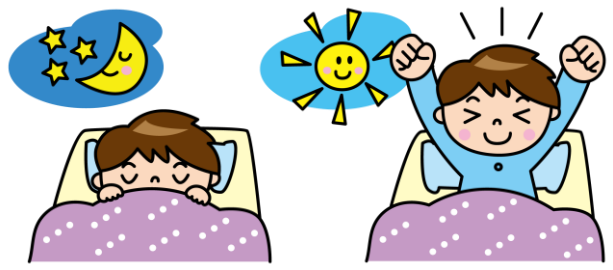
食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

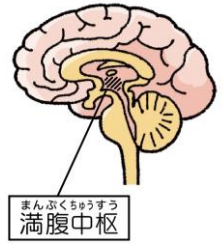


◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



かむってすごい！

食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。



4日の「ビビンバ」はかみごたえのある食材を使用しています。よくかむことを意識して食べましょう。

歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする 30分前は、250～500mL の水分を摂取し、運動中は200～250mL を1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500mL)分を算出したものです。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

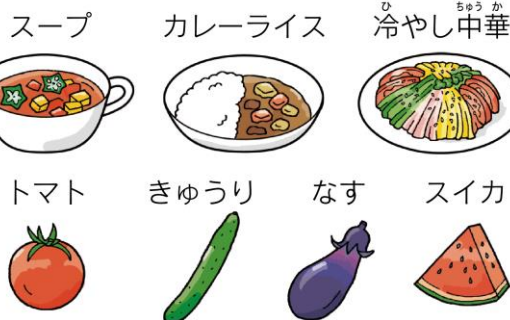
気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じる。ペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



夏に旬を迎える食材は水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があります。





まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、
カフェインを
ふく 含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事のひとつと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

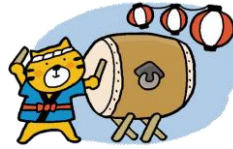
◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	こぎかな 小魚	ごま	きりぼ だいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ほ 干しえび	こまつな 小松菜
ヨーグルト	ひじき	とうふ 豆腐	

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。





夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに

日光を浴びる



朝ごはんをよくか

んで食べる



朝日をあびると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



ビタミンCの効果

8月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。





おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おしはは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

美深中学校の生徒が
とうもろこしの皮をむきました

先月給食でとうもろこしを提供するにあたり、美深中学校の生徒がとうもろこしの皮をむきました。ご協力のおかげで、町内の小中学校の子どもたちに無事提供できました。ありがとうございました。





にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン A に変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



にんじん

かぼちゃ



ほうれん草



うなぎ



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



2025年の十五夜は10月6日です

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、重いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



重いものを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



きのこレンジャー参上

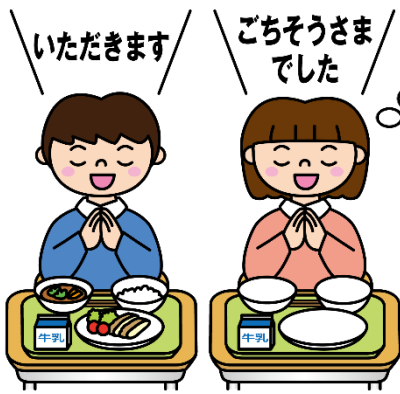


きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。



実りの秋 食べ物を大切にいたadakimashou

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいたadakimashou。



食事を支える人たち

もとは生きていたものの命 食べ物

生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

JA北はるか様より美深産の「じゃがいも」「かぼちゃ」を寄贈いただきました(10月)

じゃがいも (男爵) 62kg



- ・ハヤシライス
- ・けんちん汁
- ・ポークカレー
- ・豚汁に使用しました。



10/15 「ポークカレー」



10/22 「かぼちゃのクリーム煮」

かぼちゃ (くりゆたか) 15kg



美深町は昼夜の温度差が大きいので、でんぷん価が高く、甘みの強いかぼちゃ・じゃがいもが育つことが特徴です。旬の味覚を味わうことができました。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいるい
魚介類



たまご
卵



だいず
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅうにゅうせいひん
牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

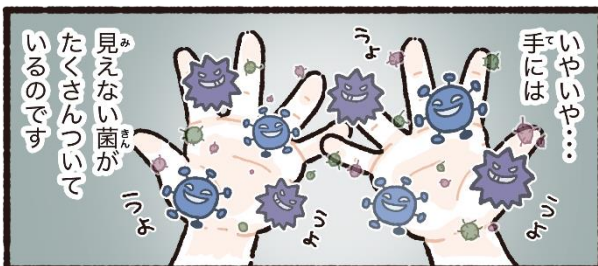
油

サケ

アーモンド

ほんとう
本当にきれい?

菌やウイルスは、人の手のしわやツメの中に入り込みます。ていねいな手洗いが大切です。



かぜやインフルエンザなどが流行っています。手洗いうがいを忘れずにしましょう。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 肉類	魚介類	たまご 卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品
--------------------	-----	-------	---------	--------

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー	ビタミンC ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	ビタミンE かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド
------------------------------------	---	------------------------------------

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。おせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

一の重
二の重
三の重

二の重 (酔の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** 祝い水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。



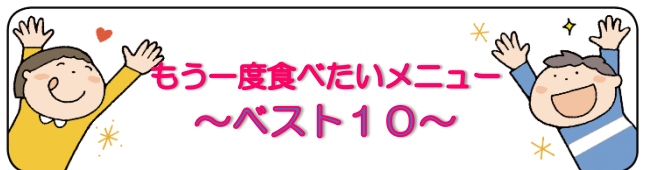
学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回答率87.2%)

【問1】給食はおいしいですか？		
選択肢	今年度%	前年度と比較
①おいしい	83.4%	+4.9%
②ふつう	16.1%	-4.5%
③おいしくない	0.5%	-0.3%
【問2】給食の量はどうか？		
①多い	15.6%	-5.5%
②ちょうどよい	73.9%	+0.7%
③少ない	10.4%	-4.7%
【問3】給食を残さず食べていますか？		
①全部食べる	54.0%	+1.8%
②ほとんど食べる	31.3%	+3.0%
③残すことが多い	14.7%	-4.7%
【問4】【問3】で③を選んだ理由(複数選択可)		
	今年度人数	前年度と比較
嫌いなものがある	26名	-3名
おなかがすかない	8名	+2名
時間が無い	15名	-5名
量が多い	10名	-10名
おいしくない	0名	±0名
【問5】給食時間は楽しいですか？		
①楽しい	70.2%	+12.3%
②ふつう	28.9%	-10.0%
③楽しくない	0.9%	-2.3%

アンケートへのご協力ありがとうございました。
 今年度は「給食時間は楽しいですか？」の質問に「楽しい」と回答した児童生徒の割合が10%以上増えました。コロナによる制限が終わり、楽しい給食時間を過ごせていることが伺えました。各学校給食時間に様々な放送を行い、日々楽しい時間となるよう工夫している姿も見られます。

今後も児童生徒にとって楽しい時間となるよう
 Good!!
 安心安全な給食の提供に努め、
 新たなメニューや行事食等取り入れていきたいと思います。



順位	献立名	ポイント
1	きなこ揚げパン	198
2	ラーメン	123
3	カレー	107
4	給食だいふく	43
5	ハヤシライス	41
6	からあげ	39
7	海藻サラダ	34
8	プリン	33
9	ハンバーグ	30
10	ラーメンサラダ	24

ベスト7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。



1位3ポイント
 2位2ポイント
 3位1ポイント
 で計算しています。

1月16日(金)のこんだて
 牛乳・わかめごはん・おすいもの(いももち)・肉だんご・ごまあえ



1/24~1/30は
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
「全国学校給食週間」です

にほんがっこうきゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり



明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
やざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじねん
(明治22年ごろ)

ごしき
五色ごはん
えいようしる
栄養みそ汁
たいしやうねん
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に



昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

ミートスパゲッティ
ぎゅうにゅう
牛乳
フレンチサラダ
しやうわねん
(昭和40~50年ごろ)

カレーライス
ぎゅうにゅうしお
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しやうわねん
(昭和51年ごろ)



30日は食糧難の時代に米に代わるものとして食べられていた「すいとん」を献立に取り入れました



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



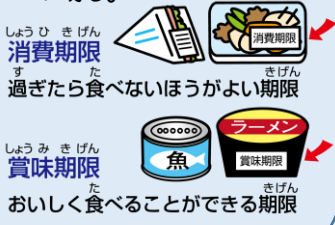
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



ソイレンジャー参上



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



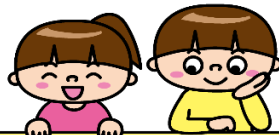


いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。この1年間の給食時間を振り返り、チェックしていきましょう。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知らることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

けいさんしき
計算式

] 合計 点



- 35点~40点…よくがんばりました！**
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点~34点…よくできました！**
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましよう。
- 15点~24点…もう少しがんばろう！**
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましよう。
- 0点~14点…もっとがんばろう！**
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！