

給食だより

令和4年11月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

文化祭、お疲れさまでした。合唱も演劇も表舞台に立っていた人も、裏方で支えていた人もそれぞれの立場でみなさんの輝きを感じました。鑑賞している側も、応援するような手拍子があったり、呼びかけに答えたり、とても温かい雰囲気でしたね。

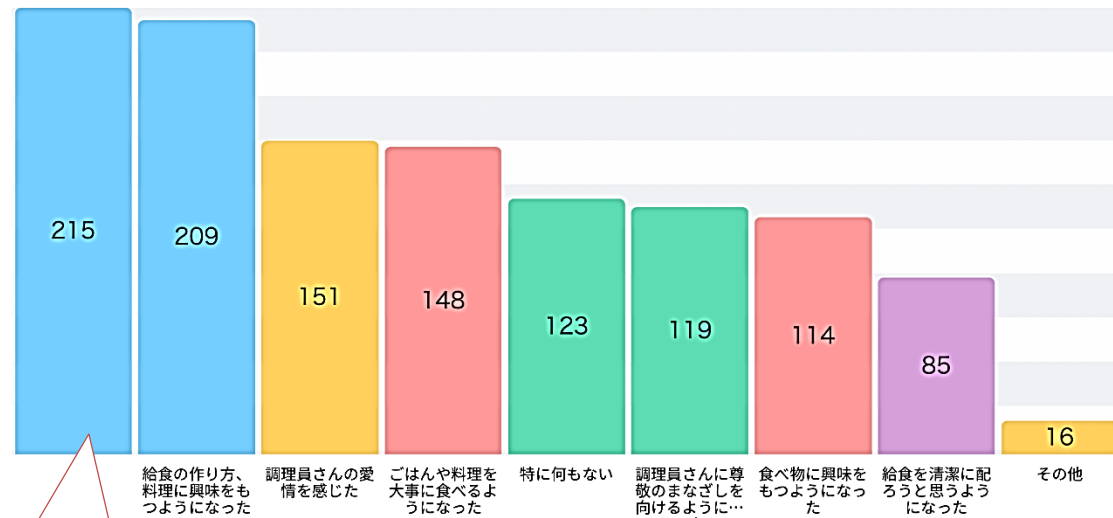
さて、大きな行事が終わりホッとした時に、疲れが出てきたり、体調を崩したりすることがよくあります。一日の気温の変化も大きいので、体調を崩しやすいです。

身体に良いものをすすんで食べたり、生活習慣を整えるなどしましょう。

給食の動画から感じたことは…

その日の給食が作られる様子を、給食時間に見てもらっていますね。その取り組みに関して、1学期の食生活アンケートで「給食の動画を見るようになって…」という質問をしました。みなさんは、動画を通してどのようなことを感じていたのでしょうか。結果は下のグラフです。

【32】 給食時間に動画を見るようになって、あてはまるものすべてを選んでください。



食事ができるまでに、色々な人が関わっていることを実感した

「食事ができるまでに色々な人が関わっていることを実感した」と答えてくれた人が215人いました。「調理員さんの愛情を感じた」人、「ご飯や料理を大事に食べるようになった」人、「給食を清潔に配ろうと思うようになった」という人も、たくさんいました。「食事は瞬時に出てくるものではないことを実感して、大事に食べてほしい」「料理の作り方を何となくでも知って、自立した時に役立ててほしい」と願いを込めて動画を作っているの、給食の作り方や、料理、食べ物に興味をもってくれた人がたくさんいるのも嬉しかったです。

食事ができるまでに…

「食事ができるまでに色々な人が関わっていることを実感した」と答えてくれた人がたくさんいましたが、実際にどのような人が、食事ができるまでに関わっているのでしょうか？



23日は「勤労感謝の日」です！

勤労感謝の日は、働くことを大事にしなが、人々の労働によって生まれるものや働く人に感謝をする日です。「食事ができるまでにたくさんの方が関わっている」と知ることができたみなさんは、実感をもって「ありがたい」と感じる事ができると思います。

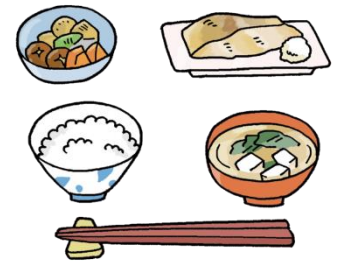
勤労感謝の日はもちろん、食事の度に「ありがとう」の気持ちを込めて「いただきます」といえるようになれば、心豊かな感性が身につきます。食事を大事に食べて、心も体も豊かに、健やかに育ってほしいです。



11月24日は「和食の日」

日本には、豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材を生かした料理が作られてきました。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事が日本人の健康を支えてきました。

また、季節の食材から四季の移ろいを感じたり、正月や節分、ひな祭りなど年中行事にも深い関りをもった食事があります。



11月24日の「和食の日」には、和食のおいしさを支える「だし」を使った料理を、全国の多くの学校給食で味わう取組が実施されます。

この日、本校は期末テスト中で給食がないので、前の週の17日に削り節と昆布でとった「だし」を味わっていただきます。

すごくおいしいので、楽しみにしててくださいね。

