

給食だより

令和5年3月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

もうすぐ桜の蕾がほころぶ季節になりますね。3年生はあと8回、1,2年生はあと13回で今年度の給食も終わります。3年生にとっては、どれも最後の料理になります。心を込めて作るので、大事に食べてくださいね。

さて、先生たちは、給食がお昼の栄養補給にとどまらず、「心身ともに様々な成長につながる」と信念をもって、給食時間、一緒に準備したり、食事・後片付けをしてきました。

中学生の時期は苦手なものがあったても、栄養素などの知識を得、身体に良いこと考えながら食べられるようになる年代です。(給食委員会が紹介してくれたスライドは、とても参考になりましたね。)世界や環境のことを学び、また、料理してくれる人のことも考えられるようになって、残さず食べようとする時もあります。より望ましい形でみなさんに食生活が身についてくれたらいいなと願っています。

毎日の給食では、協力して、清潔に素早く準備ができていましたね。

率先して動いていた人は、周りを見る力、気配りできる力、見通しをもつ力などが育っています。給食を通して学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばってくださいね。

みなさんが食べている給食を奮闘しながら作っている様子を動画で見てもらっていますね。調理員さん達の姿やインタビューから、いつもの食事が簡単にはできないことや色々な願いを込めて作ってくれているのを感じ取ってくれたように思います。

95%の人が「食生活は色々な人々に支えられていると感じながら、食事をしている」と答えていました。

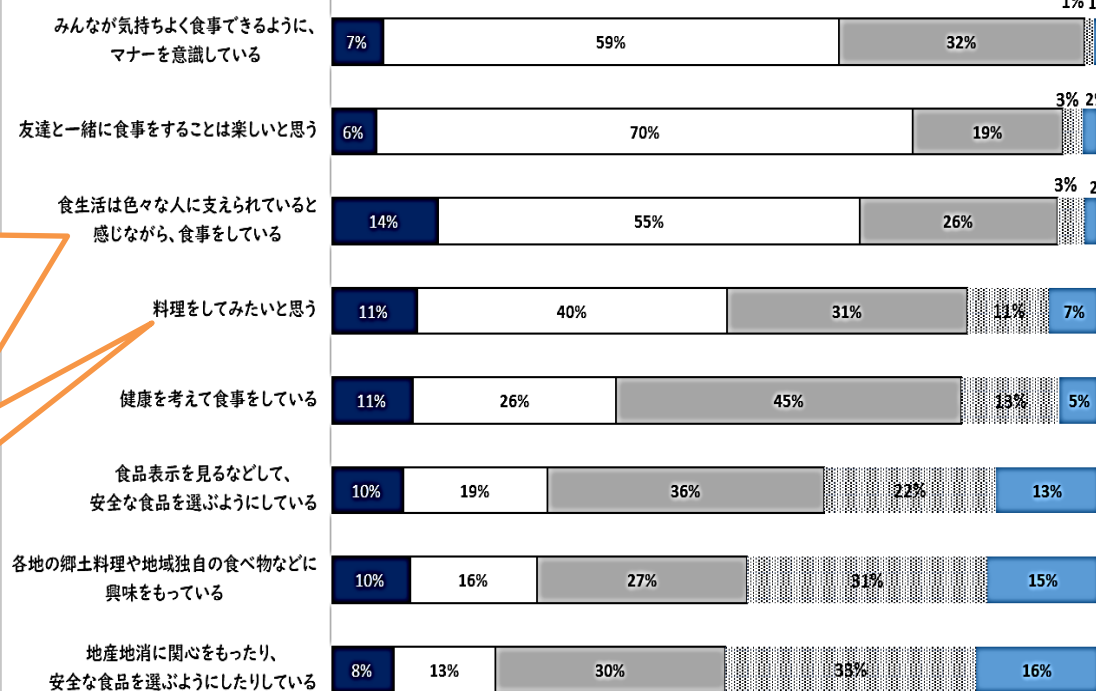


料理をしてみたいと思っている人が82%いました!3月中に、給食レシピ(給食委員会作成)を公開するので、お楽しみに♪ぜひ作ってみてくださいね。



2月にこたえてもらったアンケートの結果です!
どちらかというを含めた「している・するようになった」が多い順に並べています。

■するようになった(この1年で) □以前からしている □どちらかという、している ※どちらかという、していない ■していない



アンケートで一番多かったのは「みんなが気持ちよく食事できるようにマナーを意識している」という項目で、98%もの人が「している・するようになった」と答えていました。とても素敵です!



意識できているからこそ、ワンランクアップ!

目指せ! 食事マナーの達人

食事マナーは、相手への思いやりのあらわれです。一緒に食事をして、おいしく食べられたな...楽しかったな...また一緒に食事をしたいな...と、思われる人になってほしいです。食事は心を和ませ、人と人とのつながりを深めてくれます。あなた自身も、周りの人も心地よい食事時間になるよう、これからも意識し、行動していきましょう。

食事のあいさつ



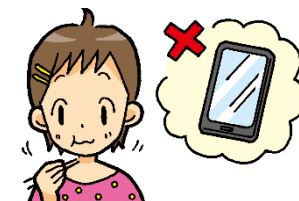
心を込めて挨拶をしている姿は素敵です。

良い姿勢で



食器を持って、背筋を伸ばして食べている姿は凛々しいです。

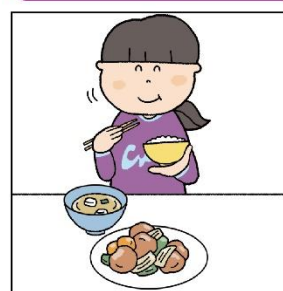
スマホは見ない



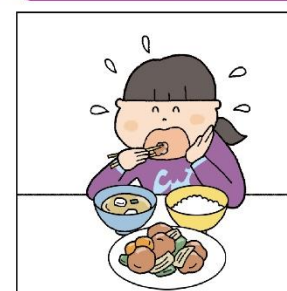
スマホを見ていると、一緒に食事をしている人は、楽しめません。スマホはしまって、食事や会話を楽しみましょう。

どのように見える? マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方



マナーの悪い食べ方



ひじをついたり、食器をもたず前かがみになる食べ方は、相手を不快にさせてしまうことがあります。将来、色々な人と食事をする機会が増えると思うので、ぜひ今から「食器をもって、姿勢よく」ワンランクアップのマナーを身につけておきましょう。