

# 給食だより

令和 8 年 3 月 号  
長岡京市立長岡第四中学校  
栄養教諭 上田麻理子

学年末テスト、お疲れさまでした。気づけば、梅の花が咲き始め、あとひと月もすれば桜の蕾がほころぶ季節になりますね。3年生はあと 7 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、大事に食べてくださいね。

さて、先生たちは、給食が「ただのお昼ご飯」とどまらず、心身ともに様々な成長につながるいいな…と願いながら、給食時間、一緒に準備したり、食事をしたり、後片付けをしてきました。

中学生の時期は、栄養素の知識を学んで、苦手なものがあっても身体に良い食材を頭で考えながら食べられるようになる年代です。

また視野が広がるので、世界や環境のことを知り、料理してくれる人のことも考えられるようになって、残さず食べようと思える時もあります。

成長に伴い、自分で食事を選ぶ機会が増えていくので、より望ましい形で自分自身の食の自立につなげてほしいです。

## 食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



### 2分でエプロン♪



毎日の給食当番では、協力して、清潔に素早く給食の準備を頑張っていましたね。「エプロンを素早く着よう!」と、2分間の音楽を流すようにしたのは、楽しい雰囲気の中でも素早い行動ができるようにと給食委員が考えてくれました。

素早く準備ができたなら、食事時間のゆとりができ、給食を味わって食べることができ、おかわりしても「ごちそうさま」までに食べ終わることができます。

そして、食べる側だけでなく、準備する側の給食当番自身にも力がつきます。給食当番で進んで動いていた人は、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頑張ってください。



## 「また一緒に食事をしたいな…」と思われる人に



「食べる」というしぐさには、人柄があらわに表れるといいます。  
マナーは、時代によって変わっていく面もありますが、まわりの人に迷惑をかけず、ともに気持ちよくいただくという本質は変わりません。  
身についた思いやりと、きれいなしぐさは一生の宝です。  
おいしく、きれいに、気持ちよく、食べるマナーを大切に。

食事には、エネルギーや栄養素を摂る以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりするはたらきがあります。  
食事マナーは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。  
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。

### ◇◇◇食事のマナー◇◇◇

食事のあいさつ

良い姿勢で

スマホは見ない

いただきます



命をありがとう

ごちそうさま

心を込めて挨拶をしている姿は素敵です。



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。

## 食事マナーは国や文化によっても違います



世界のいろいろな国や地域ではそれぞれの食文化があり、食事のマナーも違ってきます。日本で普通に行われていることでも、ほかの国ではマナー違反になる場合もあります。その逆もあります。お互いが違う文化でも、理解し合い、尊重し合えることが大切です。