

# 考動・躍動・感動

## 給食について考える

### 【給食の基本・現状】

○主食・汁物・主菜・副菜

○3つの栄養グループ

・体をつくる ・体の調子を整える ・体を動かすエネルギーとなる

●食べ残しの量

主 食：12.9%

お か ず：18.8%



2日(木)の6時間目は、『給食から食について考えよう!』というテーマで、栄養教諭の曾根先生に話をしてもらいました。

みんなの給食の様子を見ていると、「いただきます!」が終わるとすぐに、食缶やフライパットの料理を減らしにくる人がいます。食べる量に個人差はありますし、誰にだって苦手なものはあるので、減らすことは別に悪いことではありません。しかし、「ただ嫌いだから!」という理由で、全部減らす(なくす)という減らし方はどうでしょうか。給食は、栄養士の方がみんなの成長期に合わせた栄養バランスを基に献立を考え、給食センターの方が心を込めて作ってくれているものです。自分自身の栄養バランスを考えると共に、そういった人たちに対する感謝の気持ちが心にあれば、もう少し給食時の姿勢・態度も変わってくるのではないのでしょうか。



### （「給食から食について考えよう!」を聞いて）

- ・給食センターの人のことを考えて、苦手な野菜でもたくさん食べる。(A組:若杉奈那華)
- ・これから残さないように努力して頑張りたいと思いました。残すとあんなに大変なことをしていることを知って、しっかり食べないといけないと思いました。(B組:水野瑛規)
- ・給食センターの人たちが残ったおかずやスープを苦労して捨てたり、大変なことをやっているんだなと思ったことです。好き嫌いせずに頑張る。(C組:宮里一樹)

### 【「いざ」という時に備えて!】

自然災害は、起きないことが一番です。しかし、いつ起きるか分からないのが自然災害です。大切なことは、“自然災害が起きたときに、私たちがどういった行動がとれるか”です。そのために、学校や会社、地域社会などで、様々な訓練を実施するのです。

みんなは昨日の避難訓練に対して、どれだけ真剣に取り組むことができたでしょうか。どんなことにも共通することですが、訓練(練習)でできなことは、災害時(本番)にもできません。自分自身の取り組みを振り返り、今後の生活に生かしていこう。