

給食だより

令和2年3月第73号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



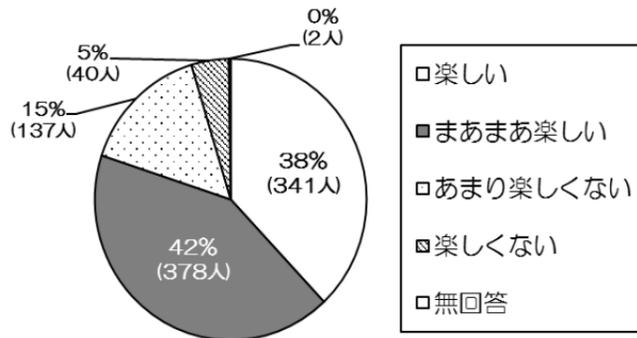
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

いよいよ3学期最後の1か月となりました。大東市の学校給食は小・中学校9年間の義務教育期間あり、3年生はまもなく学校給食も卒業です。1年生全員対象で実施している中学校給食アンケートの、「給食の時間は楽しいですか？」の質問の回答では、毎年7割以上が「楽しい」「まあまあ楽しい」と回答し、その理由の多くが「友人と一緒に給食を食べられるから」と回答しています。楽しい気分で食事すると副交感神経が働いて胃や腸の働きも活発になり、消化がよくなることで栄養の吸収がよくなることがわかっています。残り少ないクラスでの給食の時間を、今一度大切にしてください。

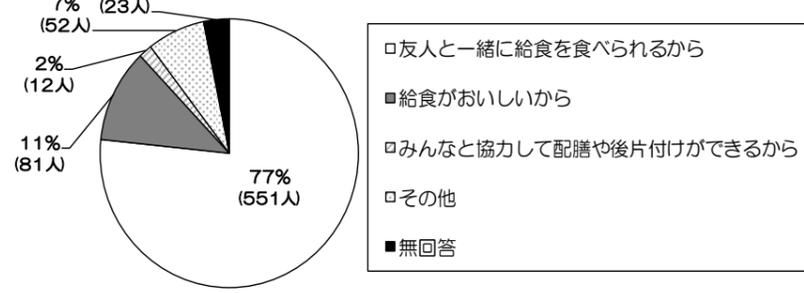
中学校給食アンケートの結果から(生徒)抜粋

1月に全校の1年生対象に実施したアンケートの集計結果を紹介します。
※グラフの凡例は時計回りで上から順番です。

問1 給食の時間は楽しいですか。



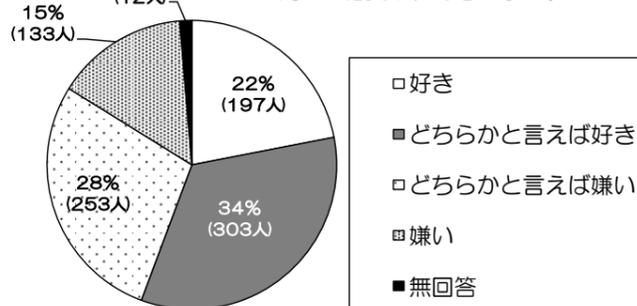
問2 問1で①「楽しい」、②「まあまあ楽しい」と答えた人は、その理由を選んでください。



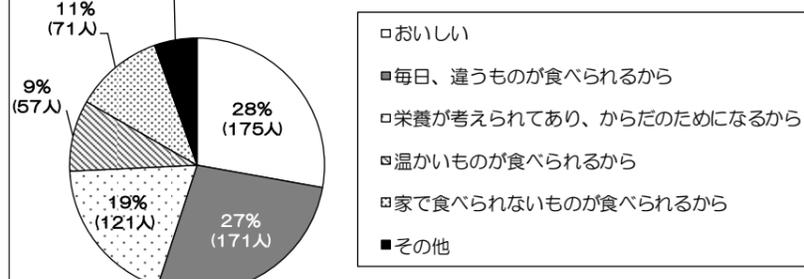
アンケートまとめ

1年生のみなさん、アンケートの回答ありがとうございました。今年のアンケートの結果は、給食の時間を「楽しい」「まあまあ楽しい」と感じている人が80%で、その理由として、77%が「友人と一緒に給食を食べられるから」と回答していました。給食が好きですかの質問では、「好き」「どちらかといえば好き」が56%という結果でした。どちらの結果も昨年の同じアンケートより上回っていました。2年、3年と学年が上がるにつれて、この割合も上がることを願って、これからも調理業者の方たちと一緒に工夫を重ねていきたいと思っております。

問4 給食は、好きですか。



問5 問4で①「好き」、②「どちらかといえば好き」と答えた人は、その理由を選んでください。(複数回答可)



～学校給食からのメッセージ～

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。これからは、自分の食と健康について考え、決めていく場面が増えていきます。食はみなさんに一生付き添っていくものです。これからもみなさんに大切にしてほしい学校給食からの4つのメッセージです。

その一食が自分をつくる!



健康と食の強い繋がりは授業で教わり、また毎日の給食を通じてバランスのとれた食事の大切さを学ぶことはできましたか？
「食べることは生きること」です。食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては小中を通して、くり返し聞いたことかと思えます。
上の学校に進学し、そして社会人になっても、1日の始まりは朝食であることを忘れないでください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて!



食事には先人から受け継いできた文化が宿っています。和食の基本である“一汁三菜”、削り節や昆布でとった“だし”、味噌や納豆といった“発酵食品”など日本には素晴らしい文化が多くあります。
そして食べることを通して、食品ロスや貧困など社会や世界の問題に向き合う必要もでてきます。中学校で学んだことを忘れずに、食について関心を持ち、考えられる人になってください。

食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



美味しいものを食べると、自然と笑顔になることができます。そして毎日の食卓の向こうには、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるみなさんのことをいつも大切に思っている人たちの気持ちがあります。
そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

日本の行事食を知ろう!

陰暦(旧暦)で3月は「弥生」と言います。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったと言われており、草木がだんだん芽吹く時期をさす言葉です。

【ひなまつり】

3月3日は『桃の節句』で「ひなまつり」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひしもち、ちらしずし、はまぐりの吸い物、白酒などをいただき祝います。

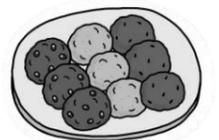


【お彼岸とぼたもち】

お彼岸は、春と秋の2回あります。春分の日と秋分の日を中日にして前後3日間を合わせた7日間をいいます。

お彼岸には、『ぼたもち』を作ってお供えし、いただく習慣があります。『ぼたもち』は食べる季節で呼び方が変わり、春の彼岸は、春に咲く牡丹にちなんで『ぼたもち』、秋の彼岸は、秋に咲く萩の花にちなんで『おはぎ』と呼びます。

地域によっては、形やあんの違いによって、呼び方を変えるところもあるそうです。



春休み中の食生活について考えよう!

1年生・2年生は今の学年での給食は今月で終わり、春休みは次の学年に向けての準備期間だよ。休み中は家での食事だけでなく、外食をする機会も増えると思います。栄養が偏らないようにバランスよく食べることを心がけ、4月からも元気に登校してきてね。

