

# 給食より

平成26年度  
梶原共同調理場

新年明けましておめでとうございます

あたら  
新しい年がはじまりました。学  
年としてはしめくりの3学期でも  
ありますね。昨日  
夜中まで  
宿題をしていて朝から  
眠い人はいませんか？早寝・早起き・バランスのとれた朝ごはん、体調をしっかりと整えましょう。流行性の病気が増えますので、手洗い、消毒、うがい、マスクの着用をしましょう。  
調理場もまた一年、みんなの笑顔があふれる給食をめざしてがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願  
いいたします。

## 今月の給食目標： 食生活の大切さを知ろう

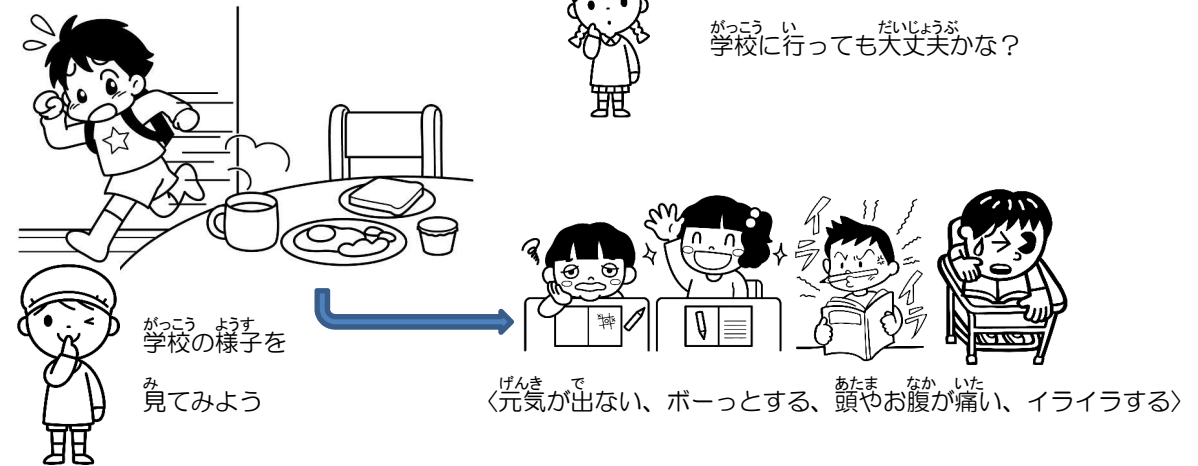
食生活の乱れると、心と体の調子が悪くなるらしいよ。



しよく くん

いくちゃん

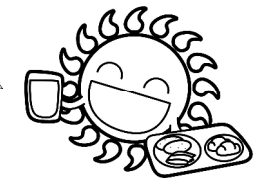
### 【Aくんのある日】



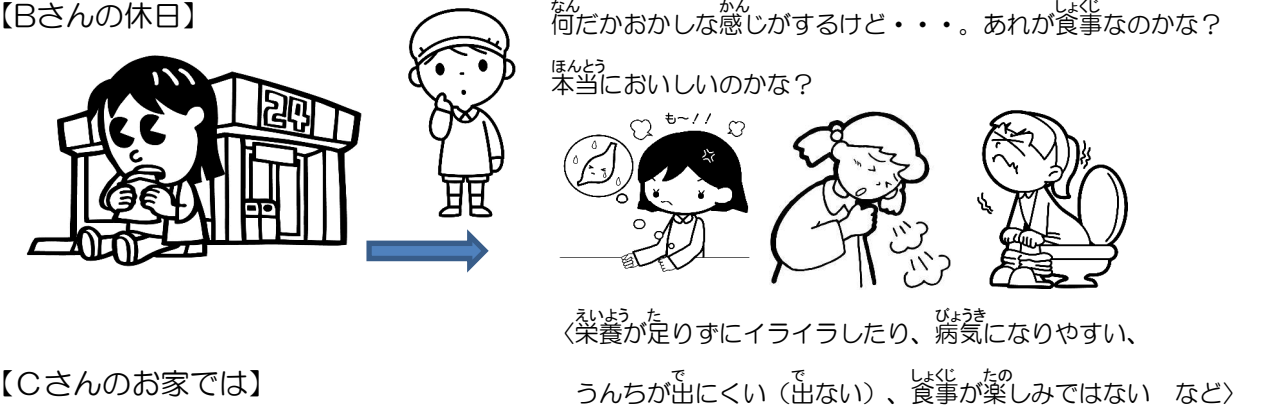
学校の様子を  
見てみよう

元気が出ない、ポーっとする、頭やお腹が痛い、イライラする

一日くらい大丈夫と  
思っているけど、その日の学校生活は思っている以上に自分の力が発揮できないんだよ。自分では気がつかないことが多いけど、心と体の信号機は黄色になっているよ。毎日、朝ごはんを食べよう。



### 【Bさんの休日】

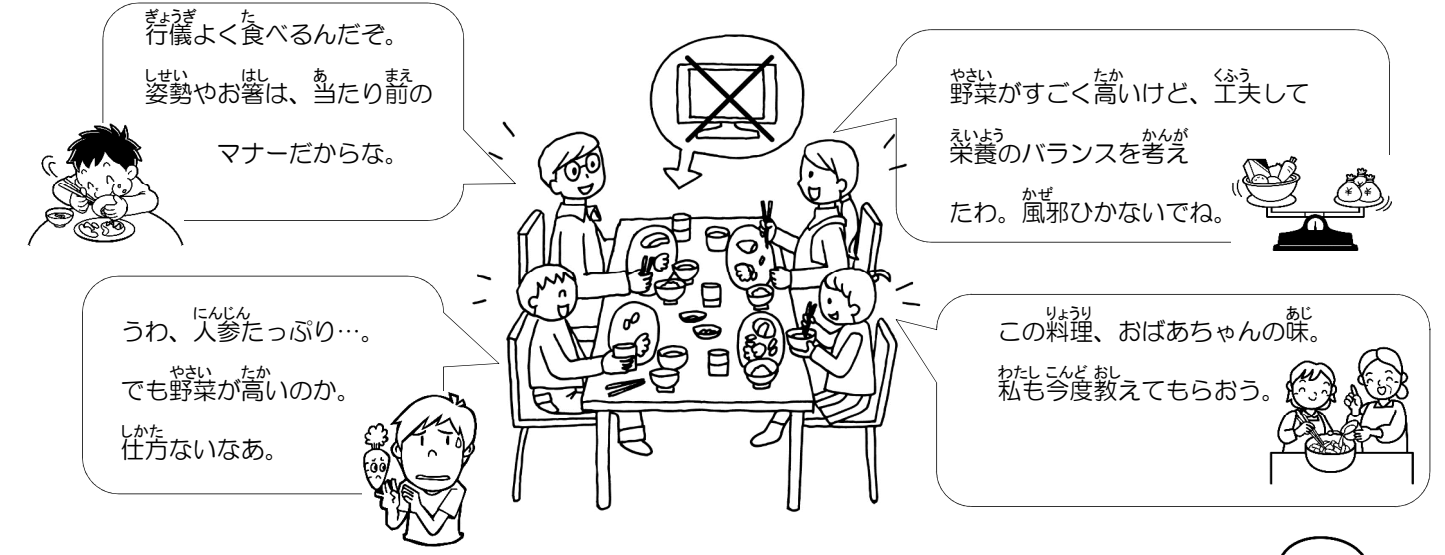


何だかおかしい感じがするけど・・・。あれが食事なのかな？

本当においしいのかな？

栄養が足りずにイライラしたり、病気になるやすい、うんちが出にくい（出ない）、食事が楽しみではない など

### 【Cさんのお家では】



行儀よく食べるんだぞ。  
姿勢やお箸は、当たり前  
のマナーだからな。

野菜がすごく高いけど、工夫して栄養のバランスを考え  
たわ。風邪ひかないでね。

うわ、人参たっぶり・・・  
でも野菜が高いのか。  
仕方ないなあ。

この料理、おばあちゃんの味。  
私も今度教えてもらおう。



このお家では、テレビを消して食事をしているね。テレビの話をするのではなく、食事の話をしたり、今日の出来事を話したりしています。みなさんのお家ははどうですか？食卓は体の栄養だけでなく、楽しく食事をして安心するものです。

## 食育大辞典 その9～愛の証としての食物 編～ 「大脳生理学より」

12月の2回目のお弁当日に8年生と9年生はお弁当グランプリを行いました。8年生はお弁当作りの基本、9年生は家族への感謝がテーマでした。8年生は日頃お弁当を作ってくれる家族の愛を感じ、9年生はこれまでの成長を支えてくれた家族の愛を感じ、愛を与えられる大人になる自立への第一歩でした。野生動物でも人間の場合でも、食べ物を与えることは愛情を表す行動です。人間の赤ちゃんはミルクを与えてくれる人に安心感を持ち、愛メッセージ（アイコンタクトや声）を受けて、愛されていることを実感します。しかし、最近、テレビや携帯電話を見ながらの食事風景、授乳を見かけることが増えました。食物をお金で買うことができる時代だからこそ、食を通じて意識的に愛情表現をし、つながっていく食卓が必要です。

