

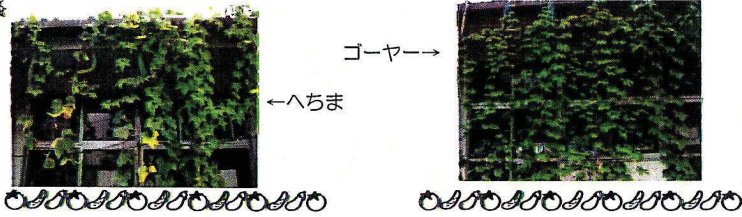
給食より

9月の給食目標：運動・食事・休養（睡眠）の大切さを知ろう

とても暑かった昨年の夏とは全く違う、雨や雷の続く夏休みでした。
気温の上昇も無く、米の出来も今一つ・・・。4年生のバケツ稲はまだ花がさいていません。
7～9月はとても暑いランチルームですが、下の写真のように、4年生の植えたヘチマと学習
室で植えたゴーヤーが見事にグリーンカーテンとなってくれました！
さあ、いよいよ2学期の始まり、運動会で自分の力を発揮できるよう、体調を整えましょう。



運動会の練習が始まっています。今年のテーマは「一致団結」です。
赤も白も、心を一つにして素晴らしい運動会にするためには、毎日
の練習だけでなく、バランスの良い食事をして体を休めることも
大切です。



練習だけでは
だめなんだね



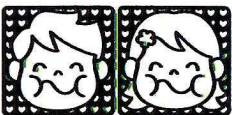
運動をするとエネルギーだけでなく体の調子を整えたり疲れを取る
ビタミンやミネラルが使われるよ。バランスの良い食事をして早め
に体を休めることで、成長ホルモンがたくさん出て、練習したこと
を覚えることができ、次の日にはパワーアップした自分に会えるよ。



野菜が高くなっています



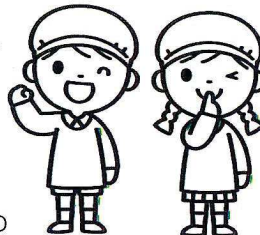
もともと台風などの影響で野菜が少なくなる9月ですが、今年は8月の長雨と集中
豪雨の影響で全国的に野菜が収穫できない状況になっています。わずかに収穫された野菜は
通常の2～3倍の金額で売られており、家庭でも毎日の食事作りに悩まされているはず・・・。
給食では、白ごろのメニューを変えずに、国産の冷凍野菜などを使って、何とか調整をし
て行きたいと思います。冷凍野菜を使うため、普段の給食の食感とは違うことも多くなりま
すが、運動会に向けてしっかり食べましょう。



いつもの「おいしいマーク♡♡♡」が始まるよ

毎年、小中の保健委員会でアンケートを取り、リクエストの多かったメニュー
を10月以降の給食にどんどん入れて行きますが、今年は保健委員会の活動が早く、
9月から取り入れることができました。「おいしいマーク♡♡♡」がついているもの
はリクエストのあったメニューです。人気No.1は10月に登場します。

お楽しみに！



しよくくん いくちゃん

食育 大辞典 その5～「一致団結」連帯感を育む食事 編～
「大脳生理学より」
小鳥は餌を食べるときも周りを警戒し、少しでも動くものがあるとさっと飛び立ちます。
私たち人間の脳は、命をつなぐため、「食事」をしている時には「うれしい」という感覚を持つ仕組み
になっています。けれども一人ぼっちでの食事は心が沈んだり、暗闇の中での食事では緊張や不安が生ま
れます。動物は食事の最中、敵に命を狙われやすいため、「安全」が保障されていないと緊張するのです。
家族や仲間がいっしょなら「安全」が保証され緊張がとかれるため楽しくなります。そして食べ物を分
け合うことで心を通わせ、連帯感を深めて行きます。家庭は子どもたちの緊張をとく安全な場所であり、
食事を通して心を通じ合えながら、成長を促す機能を持つため、一人ぼっちの食事を続けていると心が成
長しないまま大人になることもあると言われています。忙しい日々の中でも、「一緒に食べる」ことはとても
大切なことですね。栲原学園にはランチルームがあり、毎日全校一斉に給食を食べられることは大きな連
帯感につながっています。この連帯感は運動会や各行事などでさらに強くなることでしょう。
地域でも食を通してつながる取り組みは大きな安心感と連帯感を生むことにつながります。