



食が育む心とからだ

食べることは、生きること。食事は、私たちの心と体に深く関係しています。
今月は学校給食を通じて、「食」について考えてみませんか。

楽しく食べる

廊下まで漂うおいしいそうな匂い。教室をのぞいてみると、授業の時と同じように前を向いて座る子供たち。コッペパンにフランクフルトを挟んだり、シチューを付けてみたり、楽しそうに食べています。

この日の献立は、玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・グリーンピース・キャベツ・じゃがいもなどの野菜がたっぷり入った



シチュー、フランクフルト、サラダ、コッペパン、牛乳。1日に必要な栄養の3分の1の量を摂ることができます。

地元野菜を給食に

栄養価の高い旬の食材を使い、地産地消に取り組んでいます。まとまった量が必要となるため調整が難しい場合もありますが、常陸農業協同組合などの協力により、長ねぎ・白菜・にんじんなど高萩の野菜も食材に。





給食で旅行気分

月1回『味めぐりメニュー』も登場。奈良の「飛鳥汁^{あすかじゅう}」、熊本の「タイピーエン」、イタリアの「カルツォーネ」、シンガポールの「ヨントアフォー」など、日本各地や世界各国の郷土料理を味わえます。「福島の人気メニュー『ツナごはんの具』は、高萩でも好評でした」と栄養教諭の長山ちか乃先生。いわき市出身の先生が子どもの時に好きだったメニューだそうです。

正しい食の知識と生活

長山先生は毎月の食育目標を立て、食に関する正しい知識と



給食の豆知識

キャベツは、クセがなくほどよく甘いため、さまざまな料理に使用されます。ハウス栽培で1年中食べることができますが、「春キャベツ」は時季のもので、えぐみがなく丸くふわっとして、みずみずしいのが特徴です。ぜひ味わってみましょう。



食習慣を子どもたちが身に付けられるように、掲示物やチラシ作りも工夫。

栄養バランスが良く適量な食事は、体づくり・体力向上にも楽しい食事は情緒の安定にもつながります。「生涯にわたって自己管理ができるよう、給食を食事の見本にしてほしい」。そして何よりも「給食が楽しい思い出の一つになってほしい」と長山先生。

給食に関わる多くの人たちが、未来を生きる子どもたちのために、安心でおいしい給食を届けます。

食べることは、一生のおつきあい。
給食を、食事の見本にしてほしい。

