給食だより

令和６年度　３月号
那須烏山市学校給食センター
TEL：88-2135
FAX：88-0168

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。
今年度も残りわずかになりました。この１年間の学校生活はどうでしたか？進級・進学に向けて、１年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

給食についても、１年間を振り返ってみましょう。「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

- ●朝ごはんは毎日食べましたか？ □

- ●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？ □

- ●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？ □

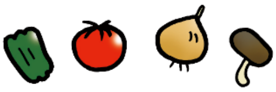
- ●食器のならべ方（配ぜん）にも気を付けて食べることができましたか？ □

- ●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？ □

- ●給食当番の仕事はしっかりできましたか？ □

- ●食事の前の手洗いはよくできましたか？ □

- ●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？ □

- ●野菜を毎日、食べていましたか？ □


- ●給食の牛乳は残さず飲めましたか？ □

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

「食の来由を尋ねて味の濃淡を問わず」

日本人は自然の恵みに感謝して、四季を楽しみながら生活をしてきました。「食の来由（宗派により「来処」とも言う）を尋ねて味の濃淡を問わず」は、仏教で食事の前に唱える「五感の偈（ごかんのげ）」というあいさつです。お寺などでの修行では食べ物が食卓にのぼるまでに関わった人たちの苦労を思い、味付けや量について不満に思わないことを誓ってから食べます。

現代の日本においては、食べ物すべてを国産でまかなうことはできません。いろいろな国や地域の協力を得て食事が成り立っています。

給食の時間は、おいしい給食を作ってくれる調理員さんに感謝することと同時に、１つ１つの食材が、どこでどんなふうに育って、収穫されて運ばれてきたものかも考えてみましょう。農場などの生産の現場から食卓まで、食べ物を安全に管理することは「フードチェーンアプローチ」とよばれます。関わっている人すべてが責任を持ち、安全に目を配ることで、みなさんの食の安全は守られているのです。