

## 給食に感謝

今週は給食週間です。給食が栄養バランスを考えて作られていることや、命のもととなっている食べ物や作っている人に、感謝する気持ちをもつことをめあてに行います。

19日（木）朝に、給食集会がありました。給食委員会の人たちが進行了ました。

まず委員会で行った、給食の残りの調査結果を発表しました。牛乳の残りが多いということでした。寒い時期なので、冷たい牛乳を飲むのが難しいということかもしれません。安全管理のために決まった温度で保管しなければならないのですが、「歯や骨が丈夫になるので、がんばって飲みましょう。」という委員からの呼びかけに少しでも答えられるとよいです。

次にクイズを行い、食品の栄養について問題が出されました。

最後に週1回派遣されてくる学校栄養職員から、三大栄養素の話がありました。

黄…主にエネルギーのもとになるもの（米、パン、いも類など）

赤…主に体をつくるもとになるもの（肉、魚、乳製品、卵など）

緑…主に体の調子を整えるもとになるもの（野菜、果物など）

毎日の給食は、この三色の栄養素をバランスよくとれるように作られている、とのことです。

小学校に入学して初めて給食で食べることになるもの、入学前から苦手に思っているものなど、なかなかすべての献立をまんべんなく食べるのは難しい様子の子は多く見られます。しかし食材を作った人、調理した人のことを考え、あるいは残す量を減らそうと努力して、苦手なものも食べられるようにがんばる姿も非常に多く、6年生になるころにはたくさんの苦手だったものも食べられるようになった、という例も少なくありません。命をつなぐ根本の「食べる」という行いを、子どもたちが当たり前のことではなく大切なこととしてとらえ、そこに努力や成長の姿があるのは素晴らしいことだと思います。

これからどんどん育っていくみんなの体のことを考えて作られている給食を、感謝しておいしく食べられるとよいです。

