

食べることを好きになろう！！

今年度も終わりに近づき、3年生は卒業が目前に迫っています。1年間、あるいは中学校生活を振り返るとたくさんの思い出があると思います。その思い出の中に給食の思い出がたくさんあると嬉しいなと思います。

「食」は人を良くする。

「食」という漢字は「人を良くする」と書きます。食べ物は体の栄養として、皆さんの体を作ったり、調子を調えたりするのはもちろん、食べることを楽しんだり、誰かと一緒に食べたりと、良い心を育む「心の栄養」としても重要な役割を果たしています。是非とも食べることを楽しんでほしいと思います。

食＝人＋良

全員が食べることは好き？

「食べることは好きですか？」と聞いた時、多くの人が好きと答えてくれます。しかし、あまり好きでない、嫌いと答える人も少なからずいます。ではここで質問を少し変えてみます。「美味しいもの（好きなもの）を食べることは好きですか？」と聞きます。すると全員が好きと答えるのではないのでしょうか。つまりは食べるのが嫌いと思っている人も、嫌いな物や、たくさんの量を食べることは嫌いですが「食べること」自体は好きだということです。

美味しく感じるためには



美味しさを感じる要因



食べ物の要因

- ・見た目
- ・におい
- ・味
- ・温度
- ・食感
- ・音



食べる人の要因

- ・空腹度
- ・ストレス
- ・雰囲気
- ・天候や気温
- ・食経験や食文化



裏面もご覧ください。

食べることを楽しむためには美味しいと感じられることが必要です。食べ物を美味しいと感じる要因はたくさんあります。食べ物の要因としてはやはり味や見た目など「美味しい」ということが大事です。給食では精一杯の「美味しい」を提供できるよう日々努力しています。

そこで、皆さんは食べる人として、どうしたら美味しく食べられるのかを考えましょう。空腹であるためにも普段から体を動かしたり、間食をしすぎないことが重要です。また誰と食べるのかというのもとても重要な要因です。大好きな家族や友達などと食べる食事は楽しく、美味しさを何倍にも感じさせてくれます。誰かと楽しく食事（共食）をするというのは今まで当たり前のような光景でした。しかし、新型コロナウイルスや多様な生活環境などによりそれが失われつつあります。感染対策は重要ですが、共食する習慣や文化は失わないようにしたいですね。

卒業する皆さんへ…

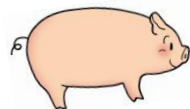


3年生の皆さんはもうすぐ卒業ですね。慣れ親しんできた給食からも卒業となります。これからは自分で食を選択していく機会が増えていくと思います。どんなものでもいいか悩んだ時には、給食を思い出してみてください。食事は生きる上での基本です。特に、朝ごはんはきちんとしたものを食べることが、とても重要になります。生活リズムが変わるこの時期に、まだ朝ご飯をきちんと食べていない人は主食・主菜・副菜の揃った、栄養バランスよい朝ご飯を食べる習慣を身に付けましょう。皆さんのこれからの活躍を楽しみにしています。

ごはんがススム！給食レシピ



豚キムチ



【材料(4人分)】

・豚肉ももスライス	200g
・たまねぎ	70g
・にんじん	50g
・もやし	70g
・にら	30g
・白菜キムチ	120g
・サラダ油	少々
★ 清酒	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはくし形、にんじんは千切り、にらは2cm程度に切っておく。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを加え、炒める。
- ④白菜キムチ（汁はお好みで）を加え、炒める。
- ⑤もやしを加え、★で調味する。
- ⑥最後ににらを加え、炒めて完成。

