



食育だより

平成29年度 3月号
一関市西部学校給食センター

3.11 東日本大震災から7年

7年前の3月11日、東日本大震災が起こり、多くの人の尊い命が奪われました。津波の襲った沿岸部、そして内陸部にも大きな被害がありました。震災直後は、地震と停電で工場を動かすことができなくなったり、道路が寸断されて物資を運ぶこともできなくなりました。そんな中、被災地では「1日でも早く、子どもたちに1つのパン、1本の牛乳を届けたい。」「いつもの給食に早く戻してあげたい。」と調理員さんや業者さんをはじめ、本場に多くの方々が給食の再開に向けて惜しみない努力をしてくださいました。しばらくして給食が再開されると、テレビのニュースでその様子が報道されました。久しぶりの給食を前にした子どもたちの笑顔が忘れられません。毎日の給食でも、目には見えませんが、みなさんの健康と成長、そして幸せを願う人たちの思いがたくさん込められています。その温かい心をしっかりと受け止め、いつも感謝していただきます。

今日は何を食べた？

人の体は食べた物から作られ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べ物からの栄養の力ではたっています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にしてならず」。1食1食の積み重ねによって自分の体を作られ、明日の自分へとつながっていきます。近年、日本人の食事は大きく変わり、体つきも大きくなりました。



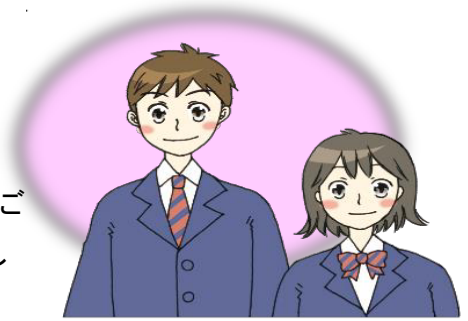
11歳の子どもの平均身長・体重の世代間比較

(文部科学省「平成29年度学校保健統計調査・速報」結果概要より)

区分	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
	男	女	男	女
祖父母世代 (昭和37 (1962) 年度) ※昭和25 (1950) 年度生まれ	137.1	138.9	31.2	32.8
親の世代 (昭和62 (1987) 年度) ※昭和50 (1975) 年度生まれ	143.8	145.8	37.2	38.3
子世代 (平成29 (2017) 年度) ※平成17 (2005) 年度生まれ	145.0	146.7	38.2	39.0

昔と今を比べてみると、①ご飯が減り油脂の摂取が増え、組み合わせの形式にもこだわらなくなっている。②「孤食」「個食」など偏食を招き栄養のバランスを崩しやすくなっている。③「外食」「中食」が増え「家庭の味」の伝承が難しくなっているなど、食べる物や食べ方、食べる場所が変化しています。確かに体形は大きくなりますが、少し心配な問題も生じています。「人はなぜ食べるのか」ということをしっかり考え、食を大切に生活を送ってください。

あなたの食育達成度チェック!



1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日をご過ごせましたか？今年度をふり振り返り、あなたの“食育達成度”をチェックして今後に生かしましょう。

チェックポイント①

朝ごはんを毎日しっかり食べられた。



(○・△・×)

チェックポイント②

好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。



(○・△・×)

チェックポイント③

食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント④

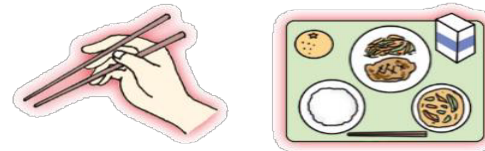
食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント⑤

配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント⑥

地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。



(○・△・×)

全部達成できましたか？食べることは自分自身の健康を作ります。そして食は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また食べ物は、もとをたどればすべて命をもった生物で、地球が育ててくれたものです。さらに調理はじつは最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」とは言いますが本当にいろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなります。これまで紹介できたものはその中のほんの少しですが、今日あなたが食べるそのひと口から、食の広い世界が広がっていきますように。