



今津 Lunch news



2月6日(金)に「食べることは生きること～9年間の給食を通して食について考える～」というテーマで3年間最後の食に関する学習をしました。
9年間食べてきた給食はいかがでしたか。

《給食の思い出》

- ★給食楽しいから終わるのが悲しい。
- ★くじらのたつたあげがおいしくて好きだった。
- ★給食で出るおさつパンやちまきが好きでした。
- ★9年間の給食で最初は好き嫌いが多かったですが、中学校に入学してからは好き嫌いがほぼなくなりました。
- ★寒い日の汁物は最高だった！
- ★行事献立や季節の食材をつかった料理がいろいろとあって、全部おいしかった。
- ★一口も食べられないくらい魚が苦手だったけど、最近は半分以上食べられるようになりました。
- ★なんかわからないけど、給食って普通に食べるご飯よりおいしくて特別感があった。
- ★給食で初めて食べる食材や料理もたくさんあって、とてもおいしかった。
- ★毎日いろんなメニューがあったのであきなかったし、とても楽しみでした。
- ★3年間わたしたちのために給食を一生懸命がんばって作ってもらいありがとうございました。とてもおいしかったです。
- ★小学校入学したてのときにラッキーにんじんが入っていてすごく心が温まったことを覚えています。
- ★小1の頃は苦手なものも多かったけど、今は食べられるものも増えました。
- ★給食によって学校生活がより楽しいものになりました。

学習を終えての
みなさんの感想です。



中学校卒業後の食事は、弁当や学食など自分で考え準備をすることがほとんどになるでしょう。ここから先の健康はみなさん次第です。弁当には、何をどれくらいのバランスで入れると良いのか、学食で選ぶならどんな組み合わせが良いのか、9年間食べてきた「給食」を参考にしてください。

《学習を終えて》

- ★ごはんを食べるときは、主食・主菜・副菜・汁物に気を使って食べていきたい。
- ★朝食を菓子パンだけではなく、野菜や飲み物も増やしてバランスよく栄養をとりたい。
- ★授業が嫌な時も給食のために学校をがんばったときもあったので給食があってよかった。
- ★カップ麺だけだと足りないので、ついでに何か付け足したりしたいです。
- ★高校で弁当を持っていくとき、野菜のない弁当を避けるようにする。
- ★高校に行って学食とか弁当になるから自分からバランスを考えようと思う。
- ★できるだけ自分の食事は自分で管理する。標準を維持するために、運動と食事を両立する。
- ★今後の食生活も早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べようと思いました。
- ★食べる量が少ないから、もう少し多く食べないといけない。
- ★お弁当を作る時も、今日知った比率を参考にしてみようと思った。
- ★ダイエットをしたいときは、食事の量を減らすのではなくて運動量を増やしたほうがよいとわかった。
- ★将来のためにも料理をもっと出来るようにして、一人暮らしをしても栄養の偏りがないように野菜の多さを気にしながら料理を練習しようと思った。
- ★おかしは食べすぎないこと！
- ★忙しくなっても3食は絶対に食べる。
- ★食べることは、生きていく中で自分の健康を保つことだけでなく、人とおいしさを分かち合って幸せを共有することができるとうこと。
- ★今後は自分が体のことを気にしなくてはならないと思った。
- ★ご飯を食べられることを当たり前と思わずに日頃から感謝したいと思った。

世間には、それらしく書かれた「健康に良い」とされる様々な情報があふれています。デジタルネイティブ世代のみなさんは簡単に情報を手に入れることができます。その情報源は正しい科学的根拠に基づいていますか？簡単に信じる前に確かめることも大切です。

みなさんが生涯を健康にすごせるように、何をどれくらい食べるべきかを「考えて食べる」ようにしてください。

