

# ごっくん給食



朝夕冷え込む日も多くなり、体調を崩しやすい時期です。食欲の秋ということで旬のおいしい食材もたくさんあります。たくさん食べて、体調不良にならないようにしていきましょう。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていました。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## 11月15日 子どもの成長を祝う七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



# 「本当の食べる力」を身につけていこう!

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのは何といっても1年生です。食べたことのなかつた「ひじきの煮物」が担任の声かけや友だちの応援で、今では食べられるようになっています。本当にすごいことです。

一方で、「苦手だから…」とひと口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりするのは、健康の維持や成長にとって決してよい食べ方ではありません。学校では決して苦手で食べられないものを無理に食べさせるようなことはしませんが、さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものについて挑戦できること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり知ったりすることなど、学校給食を通して「本当の食べる力」を身につけてもらえたなら素晴らしいです!

## 「食べる力」をアップさせる3つのポイント!

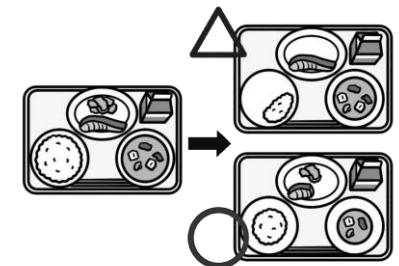
主食をしっかり食べよう!



苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう!



食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう!



食事で気をつけたいのがエネルギー過不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくため、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

あまりに好き嫌いが激しいと、栄養バランスを整えて食事をするのが難しくなったり、将来、社交の場などで気まずくなったりする心配されます。「食べられない」といってきついشنばいから、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう!

ひからちよしすこへその日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないと感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学びの場です。