

☆給食によせて☆

給食にまつわる思いでを、南犬飼・壬生中学校の2人の校長先生にお聞きしました。



『給食に感謝』 南犬飼中学校校長 軽部芳明



私の大好きなテレビに「サラメシ」という番組があります。「ランチをのぞけば人生が見えてくる」というテーマで、色々な仕事についている人の昼ごはんを紹介する番組です。

私は、先生になって37年になりますが、先生になって一番よかったことは、毎日給食が食べられることだと思っています。

先生という仕事はけっこう忙しく若い頃は朝ごはんを食べずに部活動の指導をしていたので、給食が何よりも楽しみで、間違いなく給食で健康な体をつくっていたと思います。

振り返れば、私の人生にとって、毎日給食が食べられる先生という仕事につけたことはとても幸運でした。そして、安くておいしく栄養満点の給食に、本当に感謝したいです。



『思い出の給食』 壬生中学校校長 山口 薫

小豆入り脱脂粉乳」と「鯨の竜田揚げ」が思い出の給食です。当時の牛乳は高価で毎朝家に牛乳屋さんが配達していました。給食には温かい「脱脂粉乳」がアルマイトのコップで配られ、特別の日にはその中に小豆が入り美味しくいただいた記憶があります。また、肉と言えば安い鯨の肉が給食の定番でした。特に家では食べることの少ない竜田揚げは最高で、毎回楽しみにしていました。その頃の先生方は給食の挨拶や姿勢を厳しく指導してくれました。「いただきます」は神様にお供えしたものを食べることで、「ご馳走様」は食事を用意するために駆け回った方へ感謝する言葉等のお話は、今も子ども達に伝えています。



壬生町教育委員会事務局学校教育課
TEL 0282-81-1869

「壬生町の食育と学校給食」
教育委員会サイト内
<http://www.mibu.ed.jp/>
携帯電話からも閲覧できます。



食育だより



愛称：ミーナ
©格あおい

H30.3発行
第29号
壬生町教育委員会

壬生町の食育のキャッチフレーズ

〈早寝・早起き・しっかり朝ごはん〉

壬生町の小中学校では、小学校に入学してから中学校卒業までの9年間で〈早寝・早起き・しっかり朝ごはん〉をキャッチフレーズに食育を推進しています。中学3年生の皆さんは間もなく卒業ですが、これからの生活で今までの9年間で身に付けた、しっかり朝ごはんを実践し、元気に学校活動に取り組んでほしいと願っています。



朝

しっかり朝ごはん

朝ごはんは午前中のエネルギー源！朝ごはんをしっかり食べる事で脳にエネルギーが補給されて頭の働きがupします。朝食を、目で見て、おいをかき、味わいながら食べることで、体温が上昇し体全体が目覚めていきます。



昼

活動

朝ごはんを食べた栄養をもとに、元気に勉強・運動に取り組むことが出来ます。



朝

早起き

早起きして登校迄の時間を作ることで、しっかり朝食→排便と体のリズムが整います。



夜

早寝

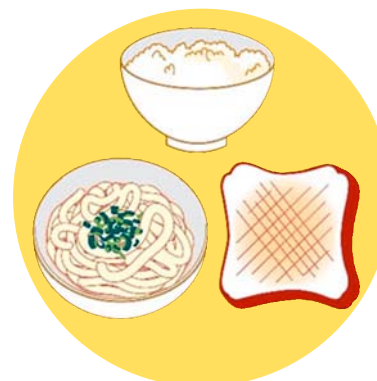
十分に睡眠をとる事で体の疲れが回復します。成長に必要なホルモンも夜活発に分泌されます。



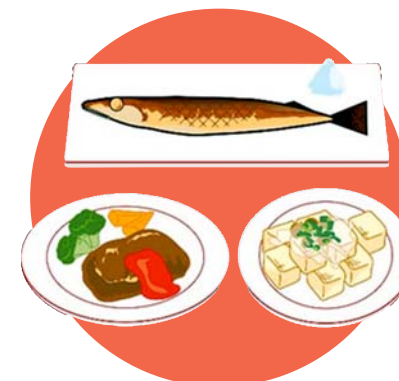
朝ごはん、どんなものを食べると効果up?

この①～③の揃った朝ごはんが理想です。前日に下準備をしたりして、出来るだけバランスの良い朝ごはんになるように工夫してみましょう。

①エネルギーになる《主食》



②体を作る《主菜》



③体の調子を整える《副菜》

