

「給食について（6月の食育月間によせて）」

～6月8日（月）放送での校長先生のお話～

緑野小学校のみなさんおはようございます。分散登校には慣れましたか。今週は A グループと B グループの登校時間が変わりましたね。また、新しい生活様式を取り入れて自分で考えながら学校で行動することができるようになったのでしょうか。校長先生は、毎日みなさんのお教室での様子を見に行っています。どの学年も全員が真剣に学習していて、本当に嬉しいです。

さて、先週1週間の給食はいかがでしたか？毎日、パンと牛乳と果物でしたね。校長先生も、こういった給食を1週間続けて食べたことがなかったので、とても良い経験になりました。なぜなら「魚や肉の入ったおかずや、サラダなどの野菜も一緒にあったらいいなあ」と、自然に思ったからです。「自然に思った」ということは、魚や肉や野菜も私たち人間の体には必要な栄養が入っているからなのだと思います。みなさんも、のどが乾いたら水を飲みたくなりますね。これは、みなさんの体が水を必要としているからです。のどが渇くということは、「早く水を体の中に入れてください。」という体からのサインです。ですから、水と同じように、魚や肉や野菜といった体に必要な栄養も、自然に欲しくなるのだと思ったのです。

みなさんの食べている給食は、栄養士の菅田先生が毎月、献立を立ててくださっています。みなさんの体に必要な栄養も、1食分の給食で全部バランスよく摂れるように計算してくれています。そしてその献立通りに、調理員さんが心を込めて作ってくださっています。今日からは、給食も通常の献立になります。楽しみですね。また、6月は「食育月間」と言って、食事の大切さを学ぶ月になります。栄養バランスのとれた給食を、できるだけ残さずに美味しくいただきますよう。