

# はあと +♡ Heart

石尾中学校校長  
藤本 善則

栄養教諭  
伊藤 由華

～こんにちは、栄養教諭の伊藤由華です～

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

2年生、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

石尾中学校栄養教諭の『伊藤 由華』です。



「給食」はみなさんのお昼ご飯であるだけでなく、みなさんの食事の見本になることを目指していますので、好きなものや残量の少ない献立ばかりを出しているわけではありません。

一口食べて「味が薄いな」と感じる事が、あるかもしれません。

一口目で「美味しい」と思う味付けは、みなさんの健康にとっては濃い味付けになりますし、飽きてきます。

また、乾物や豆を使った献立は残量が多いこともあります。

それでも給食として提供し続けるのは、それらの食材を身近に感じてもらい、目でも見るだけでも大切だと思うからです。

様々な制約の中、出来る最大の範囲で、みなさんが美味しいと思う味付けや組み合わせの給食を作っていきたいと思っています。

みなさんは、自分の体の材料が何か知っていますか？

それは、毎日、毎日食べている『食べ物』です。

食べ物を食べて初めて、体の材料もできるし、体を動かすエネルギーも作ってくれます。

今、食べている食べ物が、みなさんの明日や一年後の体になっていきます。

正しい食生活を身につけて、当たり前前の方が当たり前できるように成長すると、生涯にわたって心身ともに健康に過ごしていけます。



中学生のみなさんには、今後、予測不可能な時代を生き抜くために必要な力の一つとして、『自分にとって必要なものを選ぶ力を身に付ける』ことが大事になってくると思います。

中学から高校にかけての時期は、受動的な食から、主体的・能動的な食にかわる重要な時期です。

石尾中学校を卒業する時には、

『自分の健康を考えた食事を選び、朝食を作ることができる』力を身に付け、

『「食べ物」そして「食」を大切に思い、楽しめる心』

を持った人物になって欲しいと思っています。その為に、緑ヶ丘小学校・北松尾小学校とともに、9年間を見通した食育を取り組んでいきます。

毎日、学校に来るのが楽しみな、「美味しいなあ」と心から思えるような給食を作って、「食べるということ」そして「食」に関する様々なものに、みなさんが興味をもち、自分の食生活を自分で考えていけるようになっていくお手伝いをしていきたいと思っています。



## ～牛乳パックがストローレスパックになります！！～

昨年度末にご連絡させていただきましたが、牛乳パックがストローレスになります！！

飲み終わった牛乳パックは、給食室で調理員さんが洗浄し、乾燥させた後にリサイクル業者が回収してくれます。

一昨年の紙パック導入時、給食委員会の生徒が中心になって、楽しみながら牛乳パックをたたんでくれていて、

『いかにコンパクトにたたむか』を目指していたのですが、

これからは『**たたまない！！**』がスタンダードになります。



給食委員会の生徒達を中心に、みなさんが一日でも早くストローレスパックに慣れるような声かけを行い、ストローレスパックの導入を活かした新しいことに取り組んでいこうと思いますので、ご家庭でも、話題にさせていただけると有難いです。