

# はあと +♡ Heart

石尾中学校校長  
西村 政秀

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めざしていますので、  
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  
当たり前前に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ただけます。



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、料理（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、北松尾小学校・緑ヶ丘小学校とともに、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。



## ～石尾の給食委員会はすごいんです！！～

私の自慢の一つが、給食委員会のメンバーです。

半分以上がリピーターで、当番以外のお友達もお手伝いに来てくれます。

昨年度も、日々の当番活動をする中で、自分達で考えた取り組みを、楽しそうに取り組んでくれました。

その中で、昨年度末に取り組んだのが、「**パンプロジェクト**」です。

校区の人気パン屋さんの「**フルニエさん**」にお願いして、実際に食べ物を作っている方々と交流し、食べ物の大切さや作ることの大変さ、苦労などを教えてもらい、働くということを含めて、自分事として考えられるようになって欲しいと思い、計画しました。



はじめは、和泉市や石尾をイメージしたパンを考えたのですが、中々難しく、まずは自分たちが食べたいパンを考えました。



**4月20日(土)から販売がスタートします！！**

詳細は、次号でお知らせします。お楽しみに・・・