給食だより 11月

令和８年度 11 月
里学校給食センター

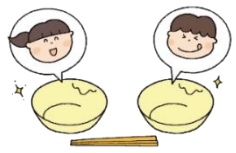




いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしてくる人も多くなるのではないでしょうか。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

今月の給食目標

- 感謝して食べよう。



私たちが、毎日口にしている食べ物は多くの人の手を介して食卓へと運ばれています。生産業に従事する人、食材などを運ぶ人、販売する人、調理をする人などによって私たちの食生活はささえられているのです。毎日、食事ができることに感謝をするとともに、食べ物を大切にしましょう。

食事のときには心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

「食べる」ということ

人間にとって「食べる」とはどんな意味があるのでしょう。「食べる」ことには、「空腹を満たす(生理的充足)」「おいしく食べる(精神的充足)」「みんなと楽しく食べる(社会的充足)」という３つの機能があるといわれます。

1.「食」は、人の体と心をつくる

本能的な「食べる」行為は、動物も人間も変わりませんが、食べ物を調理して、「いかにおいしく食べるか」「いかに楽しく食べるか」と工夫を凝らすのが、動物と人間の食事の決定的な違いといえます。このように人間はコミュニケーションを通した「食」で体と心をつくっていきます。



2.「食」は、人と人とをつなぐ

「人は共食する動物である」といわれます。食事は人と人との交流を豊かにし、情緒や感性を育んで発達させます。家族をはじめ、仲間との団らんの場には食があり、人と人の絆を強くしてくれます。



3.「食」は、文化を伝える

親から子へと代々受け継がれてきた行事食や郷土料理は、人間だけが発展させてきた食の文化です。こうした季節や行事での「食」によって、子どもたちにふるさとへの愛や誇りを育み、さらに孫の世代にも先人の知恵や思いを伝えていきたいですね。



子どもはどのようにして食べることを学ぶ？

子どもは生まれると、まず授乳され介助されて食べることから始まり、やがて「手づかみ食べ」、食具を使う「食器食べ」へと食べ方が変化していきます。発達段階に応じて次のような特徴があります。



- 乳児期…「子どもと親を結ぶ絆としての食事」
- 幼児期…「食習慣の基礎づくりとしての食事」
- 学童期…「食習慣の完成期としての食事」
- 思春期…「食習慣の自立期としての食事」

この過程で、手指の運動機能、食べ物を認識して味の違いを知る認知能力、食嗜好の形成に関わる情動能力が発達し、次第に他者と楽しく食べる社会食べ(共食)と広がっていきます。つまり、生物学的存在としての“ヒト”から社会的存在としての“人間”へと育っていくのです。成長に合わせて適切にサポートしたいですね。