給食だより

令和8年 11月

おうちの人といっしょに読みましょう

佐賀市川副学校給食センター　TEL　0952-45-0374

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬が近づいてきました。朝晩寒くなってきましたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「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しましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけて、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

ご飯の良さを見直しましょう！



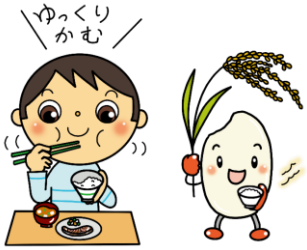
11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

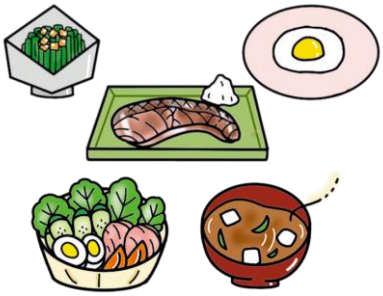
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちが良く、長時間のエネルギー源として最適です。



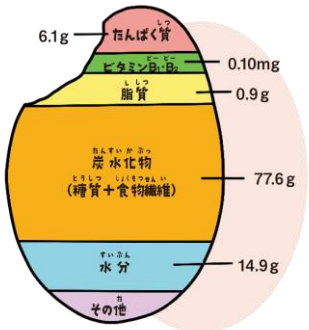
多彩なおかずと合う

ご飯の味は淡泊なので、どんなおかずとも相性が良く、和食だけでなく洋食や中華などの様々なおかずとおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、たくさんの栄養が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

「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か。「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）」の3つの大切な役割があるといわれています。

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、まず授乳や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機能力、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）へと広がっていきます。成長に合わせて、サポートしていきたいですね。