11月 給食だより

魚津市学校給食センター

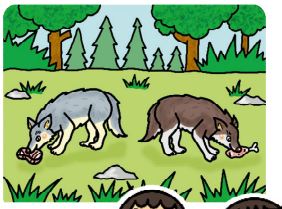
冬に備えて強い体づくりを！

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。

「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。