

3月 給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

❀今年度1年間の「食事」を振り返ろう❀

＜1年間の食事＞

まだまだ寒い日が続きますが、2月3日の立春から約1ヶ月が経ち、だいぶ日が延びてきましたね。もうすぐ今年度も終わりですね。みなさんにとって、この1年間はどんな年でしたか？

1年間365日のうち、朝昼夕3食の食事をとったとして、一人1095食の食事時間を過ごすこととなります。うち、給食の提供日数は182回(予定)でした。学校給食と比較して、自分の食事内容はどうだったでしょうか。年度末、改めて1年間の食事を振り返り、自分と食との関係について考えてみましょう。

＜今年度の学校での「食」について振り返る＞

○中学1年生は、小学生から中学生になり、「給食の量が増えたな」と実感した人も多いのではないのでしょうか。それだけ、中学生の体の成長に必要な栄養がたくさんあるということです。○中学2年生は、道徳科・哲学対話の時間を通して、「食事を楽しく食べるには？」「私たちの食生活はこのままでいいのか？」といったテーマをもとに、深く考える時間がありました。自分にとっての食と、周囲の環境や社会は切り離せない関係があることを改めて感じました。○中学3年生は、ふくしまっ子ごはんコンテストの応募に向けて家庭科で献立作成について振り返りました。献立に正解はありませんが、知識が増えることで、できる幅が広がります。

高校入学後は、自分で選択した昼食を食べる人がほとんどです。学んだ知識を活用・実践していきましょう。

❀国民の健康と持続可能な社会の実現に向けた取組を❀

食育の推進は、令和3年度から「第4次食育推進基本計画」（食育基本法より）に基づいた実施が求められています。3つの重点事項を、私たち一人一人がSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進していきます。基本的な方針は、

1. 国民の視点～生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進～、
2. 社会・環境・文化の視点～持続可能な食を支える食育の推進～、
3. 横断的な視点～「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進～です。



→ベジマンデー給食と世界・社会との深い関係

本校の学校給食の取組の一つとして、「ベジマンデー給食」があります。ベジマンデー献立では、肉を使わない料理を提供しています。世界40カ国以上では、ミートフリーマンデー（肉を食べない月曜日）という活動が行われています。（給食でも月曜日に実施しているのはこのためです(*^_^*)）動物性食品の過剰摂取が及ぼす私たちの体の健康への影響については、WHO（世界保健機関）から発表もされています。また、持続可能な社会の実現に向けて、食環境や流通について考える機会としています。

→学校給食をきっかけに、家庭での「和食」を振り返る

ベジマンデー献立を作成していると、「和食」が、私たちの健康と社会の健康のポイントになるのがわかります。旬の食材は栄養価が高く、福島県の食材を使用して地産地消を進めることで食品流通に関わる環境負荷の負担も減らすことができるため、体にも地球環境にも優しいのです。

食育は、決して難しいことではありません。「できることから少しずつ」進めていきましょう。

個人の健康＝社会の健康

