

【コロナ対策で大切なこと】

新型コロナウイルスの感染対策については、3密を避けることや手洗い・うがいの徹底、マスクの着用、部屋の換気など、再三言われ続けていることですし、誰もが心がけて取り組んでいることだと思います。この防御策に加え、もうひとつコロナ対策で大切なことがあります。それは、ウイルスに負けないように体を健康な状態に保つということです。

規則正しい生活【栄養バランスのとれた食事、十分な休養】を心がけ、
免疫力を下げない！



私たちは毎日食事をします。食事をする事で「毎日活動するためのエネルギー源」「筋肉や骨をつくる」「体の調子を整える」の3つの目的を果たすことができます。しかし、栄養はただ摂取するだけでいいというわけではなく、どんなものを食べるか、偏りなくバランスよく食べることが体にいいと言われています。バランスのよい食事を行うことで、最も効率的に必要なエネルギーや栄養を体に取り込むことができます。そうすることで、免疫力を最大限に発揮できる状態をキープすることができます。

給食は、栄養士さんが考えてくれたバランスのよい食事になっています。 (養護教諭 川合先生より)

【学校給食の歴史】

学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡市の忠愛ちゆうあい小学校で始まったとされています。この忠愛小学校というのは、貧しくて学校に行けない子どもたちのために鶴岡の寺の住職さんたちが中心となって、大督寺だいとくじというお寺の中に開設した私立学校です。ところが、学校は開設されたものの、子どもたちの大半は弁当を学校に持ってくるができなかった。そこで寺のお坊さんたちは、お鉢たくはつを持って町を歩き、他人の家の前に立って施しのお米や金銭をもらい受ける「托鉢」を行い、それを塩むすびや魚の干物、漬物に代えて子どもたちに提供しました。これが学校給食の始まりで、大督寺の境内には「学校給食発祥の地」の碑があります。

その後、学校給食は全国各地の学校に広がっていきますが、戦争等による食糧事情の悪化で中断され、多くの子どもたちは栄養失調状態に陥りました。戦後、日本はアメリカやユニセフから小麦粉や脱脂粉乳の食料援助を受けたことで、昭和21年(1946年)に小学校で学校給食が再開されました。次第に食糧事情が回復すると、全国の学校で「ミルク給食」や主食・おかず・牛乳をセットにした「完全給食」を始まりました。今から130年前に欠食対策として始まった学校給食は、やがて日本の児童生徒の健康の保持増進を担い、さらには日本人の食習慣に大きな影響を及ぼすことになるとは、当時のお坊さんたちも予期していなかったであろうと思います。

食糧難の時代を経験・克服した日本ですが、やがて飽食ほうしよくの時代を迎え、近年においては「食品ロス」という社会問題に直面しています。しかし、どんな時代であっても、私たちは食べ物を大切にし、食べることに感謝する気持ちを失ってはいけないと思います。なぜなら、食べることは生きることであり、「食」は「命」そのものなのです。



※ 托鉢…仏僧が鉢を持ち、食物を乞うて歩くこと。 飽食…食べたいだけ食べられて、食物に不自由しないこと。

【食品ロスについて】

○「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられる食品のこと。

○日本の食品ロス量は、年間612万トン。

- ・毎日、大型の10トントラック約1680台分を廃棄している。
- ・世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた国連世界食糧計画(WFP)による食料援助量の1.5倍を廃棄している。
- ・国民一人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられている。



(令和2年11月30日 消費者庁調査)

◎香芝東中学校の令和3年度4～7月の給食残食率

	【主 食】 ごはん、パン	【副食1】 大皿の献立	【副食2】 汁茶碗の献立	【副食3】 小皿の献立
4月	11.6%	4.8%	10.4%	27.0%
5月	7.7%	2.6%	11.5%	27.9%
6月	12.5%	5.1%	14.1%	25.5%
7月	11.6%	3.1%	14.5%	33.4%

この結果でわかることは、特に小皿の献立の残食率が高いことです。残食率の高かったメニューを見ると、小松菜と揚げの煮びたし、ひじきサラダ、ごぼうサラダ、わかめの甘酢和えなど、野菜系の献立です。

食事は栄養のバランスを考えることが大切です。提供されたものは、有り難く感謝の気持ちで残さずいただく。この心が大切ではないでしょうか。



【香芝東中学校コミュニティ協議会を開催しました】

9月17日（金）午後3時30分より、今年度第1回目のコミュニティ協議会を開催しました。

まず最初に代表委員会を開催し、会長の中村信夫様（学校運営協議会会長）よりご挨拶をいただ後に、学校側より現在の学校の取組や生徒の様子等を説明しました。また、当日の会議の流れを確認させていただき、3つの部会に分かれ意見交流等を行いました。

「コロナ禍にあって、どのような学校支援ができるのか。」など、3つの部会で出されたご意見等は、最後の全体会で報告されました。本当にありがとうございました。

【各部会で出されたご意見等】 ※他にも、今はコロナ禍で実現しないまでも、学校支援に前向きな意見が多く出されました。

【知】学力向上推進部（進路部、特別支援教育部）

- ・高校の紹介や学習支援で関わってほしい。（進路部）
- ・行事はほとんど中止になったが、市の作品展は12月にあるので、ぜひ多くの方に見に来てほしい。（特支部）

【徳】生活向上推進部（文化部、生徒健全育成部）

- ・行事は中止が多いが、広報で学校の様子を伝えていきたい。（文化部）
- ・花いっぱい運動は難しい。場所を分けてできないか。（生健部）
- ・子どもが自分の地域のクリーン活動に参加することはできないか。（生健部）

【体】健康向上推進部（保健体育部、社会厚生部）

- ・これまで体育大会での交流や補助をしていたが、今年は難しい。（保体部）
- ・コロナが落ち着けば、昼休みに「～教室」という形で地域の人と生徒が交流できる場をつくりたい。（社厚部）



代表委員会の様子

※コミュニティ協議会については香芝東中学校HPの「学校紹介」をご覧ください。