

# 給食だより



令和3年10月29日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子

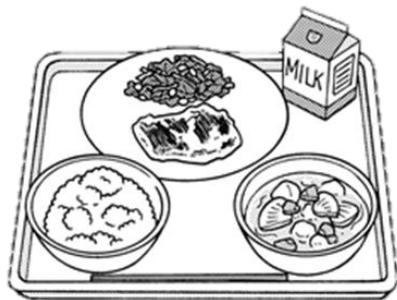
日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日とされています。この機会に改めて、毎日食事ができることに感謝の気持ちをもてるといいですね。

## 11月の給食目標

感謝して食事をしよう



感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」



生産者の人、食材を運ぶ人、調理員の人、給食費を払ってくれているお家の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。動物や植物の命をいただいているということ、給食を口にするまでの過程にいろいろな人の手がかかっていることに感謝して、大事にいただきましょう。

## 荒川区から給付されるお米を使用します！

荒川区では、学校給食内容の充実及び保護者の負担軽減を図るため、年に数回お米の給付があります。11月8日から1月の給食ではこのお米を使用します。普段給食で使用しているお米は、秋田県産の「あきたこまち」ですが、今回給付されるお米は岩手県産の「ひとめぼれ」という品種です。いつものお米と味を比べてみてください。



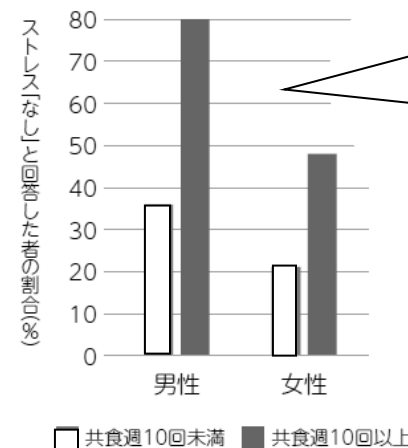
## 11月は「心の健康キャンペーン」！ 誰かと一緒に食事をする＝「共食」していますか？

11月は、「ふれあい月間」です。保健委員会でも、「心の健康キャンペーン」と称し、心の健康を守る様々な活動を行っていきます。

さて、毎日の食事には、体に必要な栄養をとるだけではなく、心の栄養をとる役割もあります。同じ食事でも、**誰かと一緒に食事をする事(共食)が心の健康に大きく影響している**ことが様々な研究で分かっています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓にいてもそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

### ★「共食」をする回数が多い人は、ストレスが少ない！？

家族との共食回数とストレスの関連  
(20・30歳代)



ストレスがなかったり、自分が健康だと感じている人が多いことが報告されています。

赤利 吉弘ら、  
成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣  
社会参加および精神的健康状態との関連、  
栄養学雑誌、2015より

本来であれば、給食の時間も友達や先生と会話を楽しむ「共食」の時間ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、黙食の状況が続いています。会話をするときにはマスクをするなどの感染予防対策をしつつ、家庭では家族や親しい人と会話を楽しみながら「共食」をしてみたいか、がでしょうか？

