



まちのみなさんの支えがあって

Q 問題です。給食には材料のほかに、煮たり冷蔵庫を動かすためのガスや電気代、また壊れた機械や道具を直すための修理代がかかります。このお金は誰が支払っているのでしょうか？

- ① 校長先生
- ② 保護者の方
- ③ 住んでいるまちのみなさん



正解は「③住んでいるまちのみなさん」です。保護者のみなさんが支払ってくれる給食費は、給食の材料費に使われます。そのほかの給食をつくるのに必要なお金、たとえば調理にかかわる光熱費や器具の修理代、調理員さんたちへのお給料などは、みなさんが住んでいるまちのみなさんから集めた税金から支払われています。税金は、私たちが安心して心豊かに暮らしていくために、公共のサービスや公共の施設に使われます。また困っている人を社会全体で支える活動にも使われています。

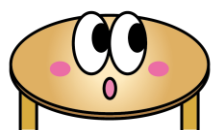
みなさんの給食にも、じつはこの税金がたくさん使われています。それはみなさんが栄養のバランスのとれたおいしい給食を食べて、学校で友達や先生と一緒に勉強や様々な活動を楽しみながら、元気に過ごし、そして優しく育ってくれることが、まちを元気に、そして豊かにしてくれるからです。そして将来、みなさんが大人になったとき、同じようにまちの子どもたちやみなさんを支えてくれるようにという願いも込められています。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をするということです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族のみなさんで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



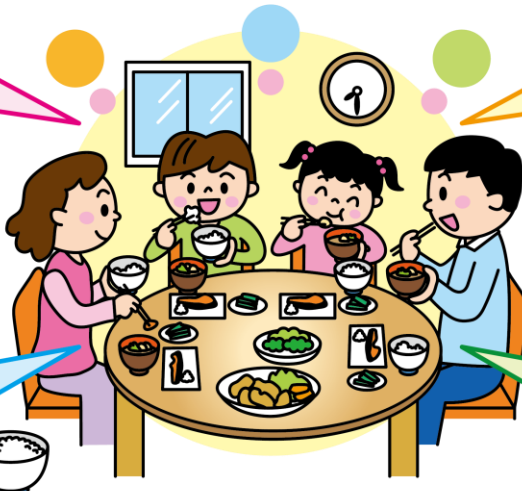
規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

