

【特選】「給食の忘れられない思い出」

志貴小学校 本田 美菜萌

私は、給食の忘れられない思い出が二つあります。

一つ目は、五年生のときにやった「給食と弁当どっちの方が良いか」という、とう論です。このとう論を始める前までは、弁当の方が良かったけど、だんだん進めていくうちに、給食の方が良いと思いはじめました。なぜなら、給食の方が栄養バランスが良いなどの理由がたくさん出てきたからです。だけど、弁当にも良い所があったので、とう論をすることで給食、弁当のメリット、デメリットなどがたくさんできて、給食がどれだけ栄養バランスが良いか？、食べられなかった給食はどこに行くのか？などのことが分かって、給食のことについて、とても勉強になりました。

二つ目は、これも五年生のときにやった自由研究です。自由研究では、栄養バランスについて調べました。栄養バランスの良い食事を家で作ってみたりしました。学校の給食みたいになまくは、作れなかったけど家族によるこんでもらえたので良かったです。

他にも学校で、栄養のことについて教えてくれ

る先生に、赤色や黄色、緑色の食べ物について教えてもらったり、いただきますやごちそうさまなどのごはんに対して言う言葉の意味も教えてもらいました。

赤色は、体を作るもとで肉や魚、とうふなどです。黄色は、エネルギーのもとでごはんやパン、じゃがいもなどです。緑は、体の調子を整えるもとでトマトやキャベツ、きのこなどです。いただきます、ごちそうさまは、私は命をいただきますということだけだと思っただけど、他にも意味があって、王様などにごはんをあげる、ささげるときに手のひらと手のひらをあわせてささげるといふしぐさがゆらいだと言われていると知ったので、確かによく考えたとそのようなしぐさをしていそうでびっくりしました。

少し関係ないかもしれないけど、今年の自由研究も食べもののことについて研究したいと思っています。

他にも私は、フットベースボールというスポーツもやっているのです、そのためには栄養の事などにも気をつけていきたいと思っています。

このように給食は、私的にとてもおいしいし、バランスも良いのでこれからは、おかわりなどでも、今までよりも健康に生活していきたいです。