

学校給食の大切さ

知多中学校 池井 孝幸

「給食を残さず食べよう。」という言葉を誰でも一度は聞いたことがあると思います。なぜなら、毎日給食が大量に残っているからです。そこでなぜ給食を残してしまうのかをインターネットを使って調べました。

その結果、全国の小中学校の給食の残飯量は、一人あたり年間で約七キログラムに上ります。これは、子どもの「好き嫌い」が関係しているとは僕は考えました。

僕が給食委員会に所属していた二年間で、あることに気が付きました。それは、カレーライスが出た日とポークビーンズが出た日で食缶に残っていた量に明らかかな差があったことです。実際にカレーが出た日は食缶は空に近く、ポークビーンズが出た日は食缶の三分の一程度も残っていたので驚きました。


僕も苦手なもの好きなものでは食べている量に差が出るので、好き嫌いが関係しているのではないかと考えました。

ここで、少し考えてみてください。好き嫌いを続けてしまうとうなるのでしょうか。

調べたところ、「学校給食は、栄養バランスがとれた食事ができるように工夫がされている。」ということがわかりました。

このことから、好き嫌いを続けていくと、栄養バランスが偏ってしまい、バランスのとれた食事ができなくなってしまうのです。これが原因となって体調不良や病気になってしまふということも少なくないそうです。

実際に事故やけがの主な原因の一つには、体調不良が挙げられています。それは、栄養不足によるものもあり、自転車で行中に運転がフラついたり、階段を踏み外して転落したりと、最悪



の場合命に関わるような重傷を負ってしまうという確率も低くはありません。さらに、栄養不足は脳の集中力を低下させ、授業や試験などで集中できず、自分の本領が発揮できなくなってしまうのです。それらを防ぐためにも、給食をバランスよく食べるということが重要なのです。

でも絶対に給食を残さず食べるという必要性はあるのでしょうか。

僕が必要であると思います。しかし、給食を残さず全て食べるということはくまでも理想です。なので、絶対に残さず食べなければならぬとは断言できないと思うのです。

そこで、僕は苦手なものがあっても、給食をバランスよく食べるということを意識するようにしました。こうすることで、残してしまっけれど、栄養バランスの偏りは避けられると思ったからです。それは、授業の集中力低下を解消し、食欲も出てきて苦手だったものも今では抵抗なく食べられるようになりました。なので、意識してみるの大事だと思います。

食事は僕らには重要なことで給食も同じです。あなたの食生活を変えてみると、きっとあなたの何かが変わると僕は思っています。

