



苫小牧市市制施行 70 周年記念

第 3 4 回学校給食作文コンクール 最優秀作品集



平成 3 0 年 1 0 月

苫小牧市学校給食会



「いただきます」は感謝の挨拶
～学校給食作文コンクール審査を終えて～

第34回学校給食作文コンクール審査委員長

苫小牧市立苫小牧東中学校 校長 大山 公敏

第34回学校給食作文コンクールに応募、入賞されました19名の皆さん、おめでとうございます。今年度は小学校40点、中学校55点、合計95点の応募作品がありました。どの作品からも、給食時間を楽しみにしている皆さんの姿や給食に対する思いや願いが伝わってきます。

皆さんの作文を読む中で、小学生の低学年、高学年、中学生と成長するとともに、給食に対する見方や考え方も成長していることを、審査員一同強く感じているところです。

低学年の皆さんの作品では、好きな献立や給食でぜひ食べてみたいメニューのリクエストが素直な表現で記されています。また、好き嫌いがなくなったなど、給食に対する「ありがとう」という気持ちが伝わってきます。

高学年の皆さんの作品では、「味に対する評価」など考え方に深まりを感じます。「栄養素」など教科で学んだことがらを調べ直したり、自らの言葉で説明を加えながら、作文全体の構成が工夫されてきています。

中学生の皆さんの作品になると、調査研究的な要素が含まれてきています。世界の食糧事情や日本独自の食に対する考え方など、調査結果と自分自身の結果に対する考え方が、しっかりとまとめられています。

作品の中では、親子の語りを通して、給食の時代による変化や地域による献立の特徴など、給食作文に取り組んだことで、児童・生徒の皆さんの視野が広がるなど、取組の効果がはっきりと表れています。

その中で、一番大切にしてもらいたいもの、それは「感謝の気持ち」です。「いただきます」は給食の時間の始めの言葉でなく、感謝の挨拶です。皆さんの作文からそう読み取れます。皆さんが給食を口にするまでに、どれだけの人々が関わっているか考えてみましょう。給食を調理する給食センターの方、調理された給食を学校に配送する方は一番身近な方々です。しかし、その他にもっと多くの人たちが関わっています。生産や採取をする方やそれを加工する方、運ぶ方、食材の販売に携わる方など、多くの方々の努力で皆さんの給食がつくられていることに感謝しましょう。

「いただきます～～」

第34回学校給食作文コンクール 入賞作品

【 最優秀賞 】

小学生の部

1学年の部	該当なし				
2学年の部	大成小学校	2年2組	松原 煌姫		「ありがとうきゅうしょくをつくっているみなさん」
3学年の部	拓勇小学校	3年3組	丹波 柚椛		「おいしい給食」
4学年の部	拓進小学校	4年3組	吉岡 柊哉		「給食の最高の味」
5学年の部	拓勇小学校	5年4組	丹波 椛琳		「食べれることのありがたみ」
6学年の部	拓進小学校	6年1組	三浦 優那		「学校給食と私たちの体との関わり」

中学生の部

1学年の部	青翔中学校	1年4組	石澤 芽依		「食べることは生きること」
2学年の部	該当なし				
3学年の部	啓北中学校	3年1組	長山 千聖		「日本の給食について」

【 優秀賞 】

小学生の部

1学年の部	拓進小学校	1年2組	橋 瑛都		「無題」
2学年の部	大成小学校	2年1組	畝 兼六郎		「きゅうしょくのおいしいヒミツを知ってみたいな」
	大成小学校	2年1組	大久保 碧衣		「きゅうしょくっておいしいな」
3学年の部	泉野小学校	3年1組	近藤 芦羽		「給食にかんしゃをこめて」
	沼ノ端小学校	3年1組	工藤 桔伊		「のこさず食べておいしいきゅうしょく」
4学年の部	拓進小学校	4年2組	野表 日菜		「給食のいいところ」
5学年の部	日新小学校	5年1組	高森 悠右		「給食はなんのために」
6学年の部	拓進小学校	6年1組	政二 葉奈		「学校給食について」

中学生の部

1学年の部	苫小牧東中学校	1年1組	高木 緒珠		「給食について」
2学年の部	植苗中学校	2年1組	檜村 悠太		「学校給食が与える影響の大きさ」
3学年の部	啓北中学校	3年1組	山縣 秋華		「学校給食」
	苫小牧東中学校	3年1組	相原 秀紀		「給食への思い」

応募点数 小学生40点 中学生55点 合計95点

目次

《小学生の部 最優秀賞》

- 2学年の部 題名「ありがとうきゆうしよくをつくつ
てくれているみなさん」・・・1
大成小学校 2年2組 松原 煌姫
- 3学年の部 題名「おいしい給食」・・・1
拓進小学校 3年3組 丹波 柚椛
- 4学年の部 題名「給食の最高の味」・・・2
拓進小学校 4年3組 吉岡 柊哉
- 5学年の部 題名「食べれることのありがたみ」・・・3
拓進小学校 5年4組 丹波 椛林
- 6学年の部 題名「学校給食と私たちの体との
関わり」・・・4
拓進小学校 6年1組 三浦 優那

《中学生の部 最優秀賞》

- 1学年の部 題名「食べることは生きること」・・・6
青翔中学校 1年4組 石澤 芽依
- 3学年の部 題名「日本の給食について」・・・7
啓北中学校 3年1組 長山 千聖



小学生の部 最優秀賞

2学年の部 大成小学校 2年2組 松原 煌姫

ありがとうございます

つくつてくれてるみなさん

わたしは、きゅうしよくが大好きです。

わたしは、きゅうしよくでいちばん大好きなのは、カレーやこっぺん、いろいろあります。

わたしは、さいしよきのこが大きかったです。けれどこのカレーでわたしは、すききらいがなくなりました。

今は、きゅうしよくのおかげでこのこが大きくなりました。

「ありがとうございます

またカレーが出るのをたのしみにしています。

3学年の部 拓勇小学校 3年3組 丹波 柚栞

おいしい給食

わたしは、学校できゅう食を食べてお家に帰ってから、きゅう食の話をします。その時にお父さんは「お父さんが小さいころはこういうきゅう食があったぞ。」と聞いていたりお母さんも、「そんなきゅう食、食べたことないな。食べてみたいなあ。」と言っていたのを聞いて、地いきや時代によつてきゅう食のメニューがちがうのかなあとときもんに思つて、きゅう食の事を調べてみました。

きゅう食のはじまりは、めいじ二十二年山形県つるおか町の私立忠愛小学校に無料で学校給食を実つしました。その時のきゅう食のメニューは、おにぎり、さけのしおやき、つけ物だけでした。そこから、年ねん品数がふえたり、おさらがかわつたりしていきました。地いきによつてもその土地のめいさん品やとくさんを使ったメニューが少しずつふえてきたのが分かりました。そして年ねん給食もりっぱになつてい

ると思ひました。

わたしのおじいちゃんやおばあちゃんの時代は、食パン2まいとだつしゆふんにゆうのみでした。じよじよにコッペパンや牛にゆうが出るようになったそうです。そして、今のよう

うに、お米が出てくるのは少なかったそうです。おばあちゃん

は、だつしゆふんにゆうが、「まずくて、のめなかつたな

あ。」と聞いていました。どんなものなのか気になりました。お父さんは「白お肉のハンバーグが一番おいしかった。」と聞いていました。カレーライスやソフトめんもおいしくておかわりをしていたそうです。

そして、お母さんはナポリタンや、えびフライがいんしようにのこっていると思えました。また、お母さんは愛知しゅっしんなのでおぐらトーストも、むかしは出ていたそうです。わたしもおぐらトーストを食べてみたいです。あと、むかしは、トレーの上にきゅう食をのせてはこんでいたそうです。

わたしの学校では、カレーライスが大人気です。毎日、かならず、しゅ食と温食とふくさいと牛にゆうがあります。温かいじょうたいで、おいしく食べることが出来ます。わたしは、きゅう食が大すきなので、毎日、かん食しています。苦小牧では、ホツキカレーが出たりします。お父さんとお母さんは、うらやましいな。と言っています。

わたしは、このようなほこれるきゅう食をこれからも、のこさず食べたいです。また、いろんな時代やいろんな地いきのおいしいきゅう食を食べてみたいです。これからもおいしいきゅう食をありがとうございました。

でも、わたしもきゅう食で白お肉のハンバーグを食べたいです。

4学年の部 拓進小学校 4年3組 吉岡 柊哉

「給食の最高の味」

ぼくは、給食の時間が大すきです。いつも、おいしく、楽しく食べています。四時間勉強して、つかれている所で給食を食べると元気が出ます。

特に好きなメニューは、ラーメンと、ハンバーグです。ラーメンは、めんもおいしいけど、特にスープが好きです。とんこつ味でもしょうゆでも色いろな味のめんとスープが、合っつてとつてもおいしいです。ハンバーグは肉もおいしいけど、特に、ハンバーグのルーが好きです。

そして、何より不思議に思うことがあります。

それは、味が家と全然ちがうことです。だからくらべてみたいと思つたので、作ってもらいました。やっぱり見ためも味も全然ちがいました。ラーメンやハンバーグだけじゃなく他のメニューもそうでした。

それから給食について色々考えるようになりました。それと同時に、給食にきょう味をもちました。そして、ますます好きになつたし楽しみになりました。ぼくは、昔から給食が好きだつたけど、きらいなメニューもちよつと多かつたです。小学校に入学したばかりの時は、給食の時間になつても、うれしくありませんでした。でもだんだんと好ききらいがなくなつてくると、給食が好きになり、楽しみに、なりました。

ぼくは、給食センターの人やお母さんがすごいと、思ったきっかけがあります。ようちえんでのクッキングです。クッキングでは、作るのもたいへんだったし作るのに使うのもぜんぜんちがったのでたいへんでした。でも給食センターの人やお母さんのくろろろが分かったのでよかったです。

ぼくは、四年生なので、あと少しで小学校での給食は、終わりです。えいようのバランスを考えて作ってくれている給食を、毎日食べているおかげで、元気に楽しく学校生活をおくることができます。

小学校での給食はあと少しなので、毎日感しゃをし、ありがたみをあじわって食べたいと思います。

5学年の部 拓勇小学校 5年4組 丹波 栞琳

食べれることのありがたみ

高学年となると毎日、学校で給食を食べることが日じよう的となり、当たり前かのように日々感じてしまうことがあります。食育やメニューに目を向けることが中心となり、栄養素の勉強はよく耳にすることがあり、栄養はとても大切なことということは分かりますが、給食を通して私はもっと大切なことがあると思います。

それは、給食を食べられることのできるありがたみや、感しゃの気持ちを忘れないことだと思います。そのために給食にかぎらず、食事前に「いただきます。」食後に「ごちそうさまでした。」というのではないか。と思いました。私たちは食事をはじめるときに、「いただきます。」といいます。この言葉には2つ意味があります。一つは食事を作ってくれた人への感しゃです。二つ目は食材への感しゃです。例えば、カレーライスのぶた肉だったら、ぶたは殺されて、その肉を食べることになります。だから「あなたの命を私の命に代えさせていただきます。」という意味でいいです。食事は、私たちが成長させるために、たくさんの人の力があって頂けることは忘れてはいけないと思います。そして、食事が終わったときに、「ごちそうさまでした。」といいます。この言葉の意味は、昔は今のようには、コンビニエンスストアやスーパー

マーケットなどですぐ食材が買えるわけではありませんでした。馬を走らせてまで買いに行きました。だから、「そこまでしてまでも、おいしい食事をいただきありがとうございますとございます。」という意味でいいです。おいしく頂いたあとも、きちんと感じやの気持ちを忘れてはいけなないと思います。

私は給食が大好きです。給食は、原料を作る人、それを運ぶ人、給食を作る人、給食を学校までとどける人。それ以外にも、栄養を考えこん立てをたてる人など、いろいろな人が給食に関わっています。給食は決して当たり前ではなく、これだけたくさんの人々が関わり、工夫してつくつてくれていることは感しやしなければなりません。

給食は、私たちの健康や成長のために必要ですが、それと同時に給食を通して、食育をして、食材のことだけではなく食べるしせいや、食べるときの礼ぎを学ぶことができます。なので私はいただきますとごちそうさまでしたを言うとき、手を合わせて、頭をさげながら、しんけんがいいいます。

高学年となるとはずかしいのかいただきますやごちそうさまでしたをふざけて言ったりまず言わなかつたりする人がいます。そんな人を見ると悲しくなります。なれてしまつて当たり前となつてしまつていいるのなら、もう一度、命の大切さや給食の大切さ、感しやの必要性を思い出してほしいです。

学校給食と私たちの体との関わり

一学期に、他の学校の栄養士さんが来て、食の指導のときに、給食についての学習をしました。私は、学校給食と体の関わりは、どのようになつていいるかに、興味をもつたので栄養士をしていいる母に聞いて、調べました。

学校給食は、毎日、主食、主菜、副菜、とバランスのよい食事になつていいます。そして、主食とは、ごはん、めん、パンなどの「エネルギー源」になるものです。主菜とは、肉、魚、卵、大豆製品などの「タンパク質」を多くふくんでいいるものです。副菜とは、野菜、海藻、果物といいう、ビタミンやミネラル、食物繊維を多くふくんでいいます。私は、調べてみて、学校給食は、私たちの体のためにたくさんのことを考えて作つていいるといいうことを感しました。

そして、学校給食では、工夫されていいることがあります。それは、「旬の食べ物」が、出てくることです。「旬の食べ物」を入れるには、理由があります。それは、ふつうの食べ物より「旬の食べ物」のほうがたくさんの栄養素がふくまれていいるからです。

そして、もう一つの工夫は、冬のメニューです。冬は、気温が低いので体が温まりません。そこで、キムチスープや、ちゃんこスープなどで工夫して体が温まるような給食メニュー

ユーを考えられているのです。私は、「旬の食べ物」は、入っていることを知っていたけれど他の食べ物よりもたくさん栄養素がふくまれていることをはじめて、わかりました。そして、給食センターでは、体のために考えてくれていることが2つあります。一つ目は、めんのメニューのときに、「そば」を出さないことです。「そば」は強いアレルギー反応がおきる食べ物なので学校給食のメニューでは、出さないのです。そして、2つ目は、毎日給食メニューについている「牛乳」です。「牛乳」を毎日、つけるには、理由があります。それは、私たちは、今成長期です。よい体をつくるには、「たんぱく質」、「カルシウム」などの多くの栄養素が必要です。「牛乳」には、それらの栄養素が充分にふくまれているので毎日の給食メニューについているのです。私は、「牛乳」は、いつも、汁もののかわりだと思っていたけど、すごく大切な役割りをしていることをはじめて、知りました。そして、そばが出ない理由も、わからなかつたけど、強いアレルギー反応がおこることをはじめて、知りました。

このように、学校給食は、私たちの体にとてもよい、栄養素が取れたり、たくさんの工夫がされていたりしています。私は、この作文を通して、ものすごく、給食は大切で、すごく考えられてつくられていることがわかりました。だから、きれいな食べ物でも、のこさず食べようと思いました。

中学生の部 最優秀賞

1学年の部 青翔中学校 1年4組 石澤 芽依

食することは生きること

私は食することが大好きだ。特に、学校の給食は、毎日献立が違って、食することが楽しくなる。献立がトマトのクリームスパゲッティ、北寄カレーの日は、もっと楽しくなる。クリームスパゲッティのクリームと麺は相性抜群。北寄カレーは苦小牧ならではの給食である。こんなにたくさんのアイデアと工夫で考えられた給食をつくる人に、感謝の気持ちでいっぱいである。

「食すること生きること」

この言葉は大瀬由布子さんの著書の題名であり、私の大好きな言葉でもある。

勉強も運動も大切だけれど、やっぱり一番大切なのは食べること。食べなければ、人間は生きていけない。好きなことや勉強、部活、運動全てができなくなってしまう。

日本は「食品廃棄量」が世界トップクラスである。年間千九百万トンも捨てられている。世界では、四秒に一人が食べ物がなくて餓死している。同じ人間なのに食べ物に対する気持ちがちが全く違う。残念である。食品廃棄量を一グラムでも少

なくするために、餓死する子を少なくするために私にできることはしなければいけないと思う。まずは、私が給食を残さず毎日完食しよう。そうすれば、少し世界が変わるかもしれない。世界中の人が笑顔で楽しく給食を食べている姿を想像すると自然と笑顔になる。だれか一人が笑顔になれば、隣にいる人も笑顔になる。そんな、給食の時間が増えるといいと思う。

「笑顔は人を幸せにする」

この言葉も、私の好きな言葉の一つである。

私は、食べ物食べられる毎日に感謝し、給食を食べたい。自然の恵みに感謝して、食べたい。給食を毎日作ってくれているみなさん、献立を考えてくれてるみなさんのおかげで、食べ物の本当の大切さについて給食を食べてから七年たつてやっと気づいた。

このことが、給食というものの本当の価値なのかなあと思った。昔は、ただのお昼ご飯をみんな食べて、配膳するのがおもしろくて、考えたことがなかった。けれど、小学校の時に食育の指導で栄養のバランスやカルシウムのはたらきなどのたくさんある事を教えてもらったが、とても大切な事を教えてくれたんだなああと改めて知った。

毎日食べ物を食べられることは、当たり前ではない。明日から給食を毎日完食できるように量を考えて、食べたいと思う。毎日食べ物食べられるのは幸せなことだと気づいたから。

日本の給食について

九年中で食べる給食はどのくらいなのだろうかと計算してみた。一年間で約二〇〇日くらい登校するので、約一八〇〇食。毎日当たり前に食べていたが、数を見て改めてその多さに驚いた。その上、一ヶ月間同じ献立がないという事は、それだけ色々なメニューを食べるといふ事になる。

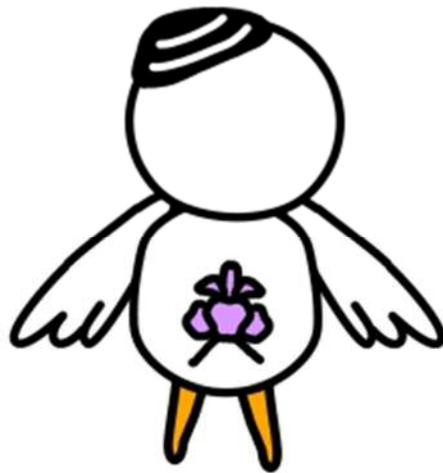
毎日母が「今日の夜ご飯、何にしようか。」と悩んでいることを考えても、色々な味付けや調理に工夫がされ、栄養のバランスも考えられたメニューはすごいのだなあと思った。正直なところ、決して好きなメニューばかりではなかった。人参が苦手な私に「これでもか!」と言わんばかりの大量に人参が入った「いりどり」は、今でもはしの進まないメニューだ。ただ、家では食べない苦手な食材も、給食で出たとき「頑張っって一口食べてみる」という人も多いのではないだろうか。特に小学校低学年の頃、家では食べたことのないものを食べないという「食わず嫌い」だったが、給食を美味しそうに食べている友達を見て「自分も食べてみよう」とチャレンジし、食べられるようになったという話を聞いた。これは、まさに給食マジックである。残念ながら、私の人参嫌いは治っていないが、このように苦手な食べ物や嫌いだと思いつている献立も、学校という場で、皆で食べることによつて克

服できるようにするという事も、給食のすばらしいところである。

あるテレビ番組で、給食という提供された同じ献立を集団で食べる文化は、日本独自のシステムだと知った。例えば、アメリカなどは、州などによつては違いはあるが、だいたいはサンドウィッチなどの軽食を持参して、昼休みに好きな場所ですぐに友人などと食事をするそう。日本のように、皆で机を合わせて一斉に「いただきます。」を言ってから食べることは、外国人から見ると、ちよつと驚きの光景らしい。そして栄養のバランスが考えられた食事を公平に与えられる給食は、本当にすばらしい文化なのだそう。毎日当たり前に食べている給食も、他の国の人々からの視点で考えると、とてもすばらしい「日本の食事」なのだと思ひ知らされた。

最近では、給食の材料費や光熱費等の高騰が原因で、安価な給食の提供が難しくなつてきているよう。しかし、これからの、今後の日本を背負うであろう子供達に、提供され続けるという思いがある。

なぜなら給食は、カロリーや、塩分量などがきちんと計算され、大切な成長期に必要な栄養をとる事ができる貴重な「日本の文化」であるからだ。この文化が日本国内で大切にされ、さらに、他の国へも伝わると、もつとすばらしいのではないかと思う。



苫小牧市学校給食会

平成30年10月発行

第1学校給食共同調理場

〒053-0053 苫小牧市柳町1丁目3番5号 0144-57-5881

第2学校給食共同調理場

〒059-1272 苫小牧市のぞみ町2丁目7番3号 0144-67-1815