

第39回学校給食作文コンクール 入賞作品集



令和5年10月

苫小牧市学校給食会

**We Love
School Lunch!?**



「この栄養をこちそうさまでした」　　～審査を終えて～

第三十九回学校給食作文コンクール審査委員長

苫小牧市立開成中学校 校長 細部 善友

第三十九回学校給食作文コンクールに応募してくださった小中学生の皆さん、ありがとうございました。今回は、小学校の部には八校から二十一点、中学校の部には六校から三十三点の応募がありました。その中から入賞された十五名の皆さん、誠にありがとうございました。

どの作品にも給食へのそれぞれの思いが込められていて読み応えのあるものでしたが、筆者自身の経験と重なったり、給食について家族と語り合ったりしたときに思ったこと、感じたことを書き表した作品は、その思いがより明確に読み手に伝わる作品となりました。また、給食の味、匂い、温かさに触れた時に筆者の心に映った風景を表現した作品にも多く出合うことができました。同じ給食のメニューでも味わい方はそれぞれ違っていることをこの文集を手にした方にはぜひ読んでいただきたいと思います。そして給食そのものからは一旦離れて、その背景や歴史にまで関心を向けて自分の考えを綴った作品は、食べることはただ生きるためだけにすることではないということを教えてくれたと思います。小学一年生から中学三年生までそれぞれの学校生活に裏打ちされた作品は、どれも味わい深いものでした。

さらに、今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大からしばらく続いた「黙食」や「マスク」といったキーワードも目立ったように思います。これらがなくなると、改めて給食をみんなで食べることの楽しさやおいしさを味わえているという言葉は、これからの世の中に希望をもたらすメッセージとなることでしょう。

私たちは普段、食事の後には「こちそうさま」と言います。漢字で表すと「馳走様」と書きます。これはあちこちへと走り回って食材を集め、苦労して食事を用意してくれた人への感謝、ねぎらいの気持ちを言葉にしたものだそうです。今回読ませていただいた皆さんの作品からは、そんな気持ちが伝わり、学校給食はからだをつくるだけでなく、こころも豊かにしてくれる食事なのだということが改めて感じさせられました。

苫小牧市の小中学生の皆さん、今日も学校給食を楽しく、おいしく食べて、元気にそしてこころ豊かに育ってください。

第三十九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

一学年の部
美園小学校 一年一組 宮下 紅哉「きゅうしよくパワー」

二学年の部 . . . 該当なし

三学年の部
拓勇小学校 三年四組 京極 莉空「給食の食品ロスをなくしたい」

四学年の部
美園小学校 四年三組 宮下 紅音「残し物ゼロをめざしてできること」

五学年の部
拓勇小学校 五年一組 京極 大空「昔の給食にタイムスリップ」

六学年の部 . . . 該当なし

中学生の部

一学年の部
凌雲中学校 一年一組 鈴木 夢叶「学校給食から学ぶ「食育」」

二学年の部 . . . 該当なし

三学年の部 . . . 該当なし

【優秀賞】

小学生の部

一学年の部
豊川小学校 一年二組 草場 諒志「ありがとう」

二学年の部
糸井小学校 二年一組 戸澤 実咲「きゅうしよくをいつもありがとう」

三学年の部
豊川小学校 三年一組 草場 柁志「のこさず食べよう大きくせん」

四学年の部
大成小学校 四年一組 草木 梨里那「ありがとう 給食」

中学生の部

一学年の部
青翔中学校 一年七組 櫻庭 唯夏「給食ができるまで」

二学年の部
凌雲中学校 一年二組 鈴木 愛叶「コロナ禍の「黙食」を経験して」

三学年の部
啓明中学校 二年二組 近藤 芦羽「感謝の気持ちを胸に」

四学年の部
啓北中学校 二年二組 久井 捺生「給食への感謝」

五学年の部
植苗小中学校 九年一組 齋藤 美優「私と給食」

応募点数	小学生 21点	中学生 33点	合計 54点
------	---------	---------	--------

目次

《小学生の部 最優秀賞》

一学年の部 題名「きゆうしよくパワー」……………4

美園小学校 一年一組 宮下 紅哉

三学年の部 題名「給食の食品ロスをなくしたい」……………4

拓勇小学校 三年四組 京極 莉空

四学年の部 題名「残し物ゼロをめざしてできること」……………6

美園小学校 四年三組 宮下 紅音

五学年の部 題名「昔の給食にタイムスリップ」……………7

拓勇小学校 五年一組 京極 大空

《中学生の部 最優秀賞》

一学年の部 題名「学校給食から学ぶ「食育」」……………8

凌雲中学校 一年一組 鈴木 夢叶



《小学生の部 優秀賞》

一学年の部 題名「ありがとう」……………9

豊川小学校 一年二組 草場 諒志

二学年の部 題名「きゆうしよくをいつもありがとう」……………9

糸井小学校 二年一組 戸澤 実咲

三学年の部 題名「のこさず食べよう大きくせん」……………10

豊川小学校 三年一組 草場 柗志

四学年の部 題名「ありがとう、給食」……………11

大成小学校 四年一組 草木 梨里那

五学年の部 題名「フレイ！フレイ！給食さん」……………11

沼ノ端小学校 五年一組 工藤 南朱

《中学生の部 優秀賞》

一学年の部 題名「給食ができるまで」……………12

青翔中学校 一年七組 櫻庭 唯夏

一学年の部 題名「コロナ禍の「黙食」を経験して」……………13

凌雲中学校 一年二組 鈴木 愛叶

二学年の部 題名「感謝の気持ちを胸に」……………14

啓明中学校 二年二組 近藤 芹羽

二学年の部 題名「給食への感謝」……………15

啓北中学校 二年二組 久井 捺生

三学年の部 題名「私と給食」……………16

植苗小中学校 九年一組 齋藤 美優

小学生の部 最優秀賞

《二年生の部》 美園小学校 一年一組 宮下 紅哉

「きゅうしょく パワー」

「にがてなもの、たべれたよ。」

「それはすばらしい。よかったね。」

お母さんは、とてもよろこんでくれました。

あさ、メニューひょうを見て、とてもドキドキしながら、がっこうへいきました。ほんとうのきもちは、やっぱりにがてだな。たべられるかな。と、ドキドキしていました。いよいよ、きゅうしょくのじかんです。ひと口たべてみると、「わあ、おいしい。大すきなあじつけだ。」

と、びっくりしました。おうちでは、

たべられないのに、きゅうしょくだと

たべられるのは、なぜなんだろう。

きつと、きゅうしょくセンターの人たちがおいしくなあれと、まほうをかけながらつくっているのかなと、おもいました。



それからは、にがてなメニューもどんどんチャレンジできるようになって、きゅうしょくのじかんが、ワクワクのじかんになりました。

いろいろなきゅうしょくがたべられるようになると、えいようがたくさんとれて、からだが大きくなって力もつよくなるとききました。ぼくは、アイスホッケーをしているので、にがてなメニューもどんどんチャレンジして、きゅうしょくパワーで力をつけて大きくなりたいです。



《三年生の部》 拓勇小学校 三年四組 京極 莉空

「給食の食品ロスをなくしたい」

遠足で給食センターに行った。二年前には兄が遠足で行って、「ここが給食センターだよ。」と教えてくれていたので、その時から「早く中が見たいなあ。」と思っていた。遠足の前に「給食室のいちにち」という絵本を読んで、イメージはしていたけれ

ど、センターの中を見た時、「わあ、絵本と同じだ。」と、こっそり心の中で言った。大きななべや、白いぼうしとエプロン、まるで絵本の中に入りこんだようだ。

一年生の時、学校の給食の先生と勉強して、大きなおたまを見せてもらった。その時、こんな大きな重いおたまを持つてすごいと思っただが、キャベツやにんじん、あぶらあげなど、実際の温食をおたまに入れて、「えいっ。」と、食かんに入れる作業を見ると、すごい力だ。重くて大変なお仕事を、私たちのために毎日がんばってくれて、本当にありがたいなと思った。



センターの中には、想どうよりたくさんの方がはたらいていた。私の学校だけではなく、苫小牧市の十校以上の給食を作っているそうだ。一体何人分の給食になるのだろう。すごいなと思った。おふろみみたいな大きなおなべには、なんと十五人も子どもが入れるそうだ。おどろいた。「こうして、ここでおいしい給食が出来るんだな。」と思うと、給食センターの人たちを感じやしいな、と思った。

前から、一つ気になっていることがあった。それは、「のこしたきゅうしよくは、どうなるのだろう。」ということだ。うちでは母に、「食べられない人もいるのだから、のこさないでたべてね。」と言われる。それでもものこった時は保存ができるけれど、給食は、みんなのさん食を入れるので、そうはいかない。聞いて

みると、びっくり。水分をぬいて、こなごなにしておしよ分するという。なんと、お金をはらってすてることもあるそうだ。心をこめてせっかく作ってくれた給食なのに、作ってくれている人たちは、さんねんに思うにちがいない。

私は、「食品ロス」について調べてみた。給食だけではなくレストラン、スーパーなど、あちこちで「食べられるのにすてしまうもの」が、いっぱいあるそうだ。年間、二千五百五十万トン。それってどのくらいなのか私には想どうできない。母に聞いたら、大きい大人のぞうでも十トンはないそうだ。ぞうが、二百五十五ひき分の食べ物をすてているなんて、もつたいたい。数字を見て、目が飛び出そうになった。今、スーパーでは閉店前にも、おかずが安くなったり、ネットにも、しょう味期げんの短くなったものを安く売ったりしているお店もある。むだにならないようにという知恵だ。

世界には、食べ物がなくて困ったり、病気になるったりする国の人、きれいなお水がない国もある。私たちは、ぜいたくなんだと思いきわらされた。心をこめて作ってくれた給食、いただきますと感しやして食べよう。マスクが外れ、楽しい給食がもどってきた。食べ物を大切に、大好きな給食をおいしくいただこう。



「残し物ゼロをめざしてできること」

「今日の温食缶、重たいなあ。おいしい給食だったのに、なぜ残しちゃうんだろう。」

と、思いながら階段を下りました。

私は、三年生のころに一度だけ残してしまったことがあります。その時の理由は、時間内に食べることができなかつたからです。その時の思いは、今でもおぼえていて、残してしまったって給食センターで作ってくれた人たちや、野菜などを育ててくれた人たちに申しわけない。というふうかいの思いが残りしました。お残しをしまう理由は、さまざまあると思います。時間が足りない。味が苦手。など、その中でも野菜が苦手だという人は、ぜひ野菜を育ててみてほしいです。



私の家の庭では、夏野菜をはじめ、サツマイモやオクラなど約十種類の野菜を育てています。毎日の水やり、草取り、さまざまなお世話をして野菜が育ちます。そして、実になると一つ一つ大

切に収かくし、家族で食べます。その中には、私の苦手な野菜もあります。なぜか家の畑でとれた野菜は、残すことなく食べることができのです。

「そうか。みんなも野菜を育てるところからやってみると、給食を残すのがへるのでは。」

と、思いました。野菜一つ育てることは、とても手間がかかり、全部が実になるわけではありません。一つ収かくすることは、とても大変なことです。学校でも、さまざまな野菜を育てています。休み時間などを利用し、野菜の成長していく姿を少しでも見てほしいと思います。こうして大切に育てた野菜や食材のことを知ると、毎日の給食のありがたさが分かり、少しでもお残しがへるのではないかと思います。

給食センターの方たちは、食材の栄養を生かし、私達にたくさん食べてもらえるようにと工夫をし、おいしい給食を作り、とどけてくれています。真っ白なあまくたかれたご飯。おなかの中がポカポカ温まる温食。おかわりしたくなるおかず。みんなのお楽しみ。デザート。それぞれよく味わい、私達のもとへ届けられるまでの大変さが分かれると、毎日の給食を残すことなく食べるこ

とができるのではないのでしょうか。
小さなことかも知れませんが、今日も食べている給食で、すぐにできることだと私は思います。

「昔の給食にタイムスリップ」

当たり前に食べている毎日の給食。ぼくは、給食が大好きだ。特にカレーとラーメンが一番。好きなメニューの日は、学校に行くのも楽しみになる。だが、先日テレビで「給食の歴史」という特集をやっていたのを見た。そういえば、当たり前すぎて、おいしいとか苦手だとか、おかわりばかりで、給食の歴史については全く知らないことに、はっとした。

給食は、明治二十二年、現在の山形県の鶴岡市で生活が苦しい家庭の子どもたちに無料で実施したことが始まりだそう。その時のメニューは、おにぎり、サケの焼き魚、菜のつけもの。今から百三十四年前のことだ。今のメニューとは大ちがい。質素だ。それでも当時、昼ご飯を食べることができなかった子どもたちは喜んで食べたという。今のぼくたちなら、「温食がない。」と文句が出そう。その後、三十年がたつて、やっとパン給食が開始されたが、牛乳はアメリカからもらった脱し粉乳という、牛乳からしぼう分を取って、かんそうさせた粉末を水で溶いて飲んだそう。でも、飲んだ人の感想を読むと、それはあまりおいしくなかったらしい。今のように、パンにも種類があつて、めん類もある。そんなバラエティー豊かな給食になつてきたのは、五十年前くらいからだ。

今のぼくたちは、食品ロスの時代に生きている。食べられるものですら、捨てている時代だ。食料不足や栄養失調になることも、今のところない。勉強している間に給食が届き、四時間目が終わ

ると当たり前においしい給食が食べられる。なんてぜいたくなんだろう。しかも、昔とちがつて、栄養のバランスを栄養士の先生がきちんと考えたメニューで、給食センターの方々が心をこめて作ってくれている。メニューも年々近代的なものに進化し、和食だけでなく、洋食や中華も出る。うちでは出ない食材やこん立に出合うこともあるのだ。本当にありがたい。

先日、給食の先生との学習で、栄養素の勉強をした。血や肉、骨になる赤、熱や力になる黄色、体の調子を整える緑など三つの食品群に分かれることを知った。何気なく食べていた給食のメニューにも、実は三つの栄養素がかくれている、ぼくたちは知ら

ず知らずにバランスのよい給食をいただいている。実際にメニューを考えてみたが、全部の栄養素をバランスよく組み込むのは思いの外むずかしく、ついつい自分の好きなものを組み合わせがちな気がした。これを毎日三食分も考えるなんて、大変だなと思った。

ぼくは、毎日当たり前に出てくる給食を、「今日は、おかわりするぞ。」と考えながら食べるだけだった。しかし、給食の歴史があつてこそ今の給食がある。ぼくたちのことを考えて作つてくれたメニューがあつてこそおいしい給食が出来る。給食センターの方々あつての給食だ。マスクが自由になり、給食時間の笑顔も増えた。このときに感謝して、今日もおいしく、「いただきます。」



中学生の部 最優秀賞

《一学年の部》

凌雲中学校 一年一組 鈴木 夢叶

「学校給食から学ぶ「食育」」

毎月、学校給食予定献立表が配布されます。何気なく目を通して、いる人が多いと思いますが、隅々まで読んでいくと、栄養教諭の先生方が私達のことを思って作成してくださっているのが伝わってきます。

私が小学校入学後からお世話になって、いる栄養教諭の先生からは、学活や家庭科の授業を通じて栄養面について教えていただいています。成長期の私達にとって、どのような栄養素が必要であるかを考えるきっかけになり、献立表の栄養価や食材についても細かく見る機会が増えました。

また、教室に貼られていた「献立日めぐりカレンダー」は、食材に関するクイズ等が記載されていたので、楽しみながら学ぶこともできました。このように様々な角度から、私達が口にする食材を知ることができたのも給食のおかげです。そして、この学校



給食を実際に調理して下さっている方々、運搬して下さる方々に感謝することができるようになったのは、第二学校給食共同調理場へ校外学習で行った経験があったからです。給食時間に必ず間に合うように、衛生面に配慮しながら一つ一つメニューを完成させていくことは、毎日大変だと思います。そのような苦勞を学んだことにより、残さず食べるようになりました。以上のように、学校給食から学ぶ「食育」には、とても大きな意味があり、自ら食生活・食習慣を実践することができるように行動していきたいです。

インターネットで、農林水産省のホームページに載っている「食事バランスガイド」を調べたところ、給食はバランス食の見本であり、季節の節目に食べる行事食や、地元ならではの味を伝える郷土料理が献立に取り入れられているものであることが分かりました。例えば、関東ブロックでは「ほうとう」、中国ブロックでは「かきめし」、九州ブロックでは「ゴーヤーチャンプル」など、各地域の特産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられています。

私達の地元、苫小牧市では、「ホツキ貝カレー」や「ハスカップゼリー」が給食で提供されています。給食のメニューに取り入れられていることにより、親しみをもち特産品を身近に感じられると思います。きつと、大人になっても、地元の味として記憶に残るでしょう。

学校給食卒業まで、残り二年七カ月。給食から感じる愛情を大切に、感謝しながら食に関する知識をより深めていきたいと思っています。

【小学校の部】

《一学年の部》

豊川小学校 一年二組 草場 諒志

「ありがとう」

ぼくは、きゅうしよくが大スキです。とくにすきなのは、さばのみそに、ぎょうぎ、ビビンバです。いつも おいしいきゅうしよくを つくってくれるひとは、すごいなとおもいました。

いちがつきに、きゅうしよくのこんだてを



かんがえてくれているせんせいが、きょうしつにきてくれました。きゅうしよくのカレーができるまでの どうがをみせてくれました。おおきなべとおたまに びっくりしました。りょうりのおもさを たいけんさせてもらったら、すぐおもたくて すこししかもちあがりませんでした。あついへやで、こんなにおもいものを りょうりしてくれていることが わかりました。ぼくは、あついのがにがてなので、とくに「ありがとう」と つたえたいです。

きゅうしよくを これからもこさず、おともだちと たのしくたべたいです。

《二学年の部》

糸井小学校 二年一組 戸澤 実咲

「きゅうしよくを いつもありがとう」

わたしは、きゅうしよくがスキです。いつもお友だちと、すきなアニメや学校のお話をしています。

一年生のとき、きゅうしよくセンターの人が、じゅぎょうでせつめいしてくれたことがあります。黒ばんぐらいの大きさで、たんすくらいのおなべに、たくさんのりょうりが入っているので、おもくてたいへんだけど、一生けんめいつくっていると話してくれました。せつめいの後に、クラスのみんなと じゅんばんにきゅうしよくのおもさと同じ水をもってみましたが、一人ではもてませんでした。いつもこんなにおもいのに、きゅうしよくをつくってくれて、うれしくおもいました。

がんばってつくってくれたきゅうしよくを、これからも たのしくたべていきたいと思えます。



「のこさず食べよう大きくせん」

ぼくは、きゅう食が大好きです。理由は、三つあります。一つ目は、味つけのおいしさです。ミートボールやさばのみそには、タレでごはんが食べられるくらいこい味つけで、とてもおいしいです。

二つ目は、少し苦手な食材も、バクツと食べることができるよう、おいしく作ってくれているところです。苦手な物を食べられたときの気持ちちは、最高です。

三つ目は、何より、友だちと食べることです。家では、家ぞくだけでも、クラスには二十七八人もいます。やっぱり、大ぜいで食べるごはんはおいしいのです。

この三つの理由から、ぼくはきゅう食が大好きで、いつものこさず食べています。でも、かたづけのときには、たくさんのごはんがのこされていて、いつも、さんねんな気持ちになります。それを少なくするために、ぼくは、作せんを考えました。

作せん その一

「生き物の大切さをしてもらうこと。」

ぼくは、生き物がすきです。けれど、生き物の肉などを食べるには、動物をころさなければいけません。いのちのかちは、みんな同じで、にんげんだけがとくべつではないはずです。食べるこ



とは、いのちをもらっている。ということを考えながら食べるといいと、つたえたいです。

作せん その二

「自分で料理を試してみる。」

ぼくは、よくお料理をします。お料理をすると、楽しいのですが、とても大へんなことも分かります。それを分かっていたら、きゅう食センターの人が、どれだけ苦ろうしているかが分かり、のこされてしまったときの、かなしさも分かるかもしれません。ぼくは、友だちに、家で料理することをおすすめします。

作せん その三

「きゅう食ができるまでに、関わっている人たちのことを知る。」

まずは、農家さんやりょうしさんが、食材をとったり、育てたりしてくれます。つぎに、食材をはいたつする人が、市場やスーパーにとどけてくれます。きゅう食センターにとどけてくれた食材を使って、きゅう食センターで働く人が、きゅう食を作ってくれます。それをトラックの運転手さんがそれぞれの学校まで運びます。そして、そのきゅう食が入ったはこを、出しやすいようにならべてくれて、それを、きゅう食当番が、持ってきて、おさらのせて食べています。これだけの人が、ぼくたちのために働いていてくれることを知って、感しやしていると、のこさず食べられると思います。

このことをつたえて、きゅう食をさらにおいしく、のこさないで食べたいです。

《四学年の部》 大成小学校 四年一組 草木 梨里那

「ありがとう、給食」

わたしは、いつも給食が配られた時、わくわくします。なぜなら、身近な人ががんばっておいしい給食をつくっているからです。なので、のこさずお皿をピカピカにして、給食の先生たちに見てもらいたいです。

わたしが一番好きな給食は、三つあります。

一つ目は、「つぶつぶコーンスープ」です。なぜなら、わたしはコーンが好きで、つぶつぶコーンスープは、たくさんコーンが入っているので好きです。

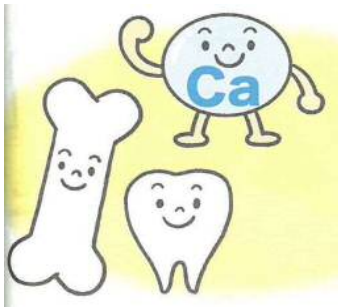
二つ目は、「さばのみそ煮」です。理由は、わたしは、お魚が好きで、一番好きなお魚はさばなので好きです。ほねも食べられるので、カルシウムをたっぷりとれていいと思います。

三つ目は、「ショーロンポー」です。

なぜかというと、肉汁がたくさん出て、とてもおいしいからです。

なので、給食の前の時間の四時間目は、勉強をがんばっています。

先ほど書いた、「身近な人が、がんばって私たちのために給食をつくっている。」と、言ってくれた栄養教諭さんが、



「六月のこんだては、三カ月前に。七月も同じく三カ月前。」と、言っていて、びっくりしました。

栄養教諭さんは、そんな三カ月前から給食を決めていて、食材が足りなかったりしたらどうするのか、ぎもんに思いました。学校の給食室には、カレーがあったので、とつぜん大変なことが起きたら、そのカレーが配られるのかなと思いました。

こんど、栄養教諭さんに、たくさんしつ問して、なぜかなというところをへらして、給食について、くわしくなりたいです。

《五学年の部》 沼ノ端小学校 五年一組 工藤 南朱

「フレイ！フレイ！給食さん」

私は、一昨年の十一月に北海道に引っ越してきました。その前は、横浜市に住んでいました。

横浜市和学校では、揚げパンが出ていましたが、苫小牧市の学校では揚げパンが出ません。私は、給食センターから学校に持ってくる時に、揚げパン特有のザクツ・パリツがなくなってしまうから、給食に揚げパンが出ないのかなと思いました。私のお父さんの時代の給食には、出ていたそうです。けれども、今は出なくなりましした。給食センターの人をお願いします。どうか、私の願いをかなえてください。

両親に昔の給食のことを聞きました。お母さんは、給食ではなく、お弁当でした。そのため、給食のことがあまりわかりません。以前、給食に「ナン」が出たことがありました。姉がお母さんに、「今日の給食ナンだったの。」

と、言いました。すると、お母さんは、

「えっ、給食食べたでしょ。何だったのって、なんで聞くの。」という会話が続きました。お母さんは、給食のことを言っても食べたことがないので、味や食感が分かりません。なので、わたしは、いつも姉と会話をしながら、お母さんに教えてあげています。

お父さんは、子どもの日とひな祭りに、豪華なゼリーが出ていたそうです。好きな給食は、塩ラーメンです。給食は、学校で作っていたため、給食のおばちゃんに、「味見させてー。」

と言ったら、味見させてくれていたらしいです。今では、とつても考えられないですね。揚げパンも食べられてうらやましいかぎりです。

お母さんは毎日、「夕飯は、何にしよう。」とやんでいます。その姿を見ていて、給食センターの人は、みんなの健康を考えているので、もつとなやんでいると思います。ほご者から給食費をもらっているの、プレッシャーもあると思います。

今回この作文を書いてみて思ったことは、給食はみんなが食べる物なので、いろいろなことに気を付けながら、作っているんだと思います。時代が変わっても、給食はあり続けて、みんなを健康にしています。今は、食べ物が高くなっている、こんだてを作るのが大変だと思えますが、わたしのこの作文でちよつとでも元気が出てもらえたら、うれしいです。



【中学校の部】

《一学年の部》

青翔中学校 一年七組 櫻庭 唯夏

「給食ができるまで」

私は、毎月給食の献立表を見るのがとても好きだ。どんな給食が出るのかはもちろんだが、その他にも苦小牧産の食材が使われているの、姉妹都市のメニューが紹介されたりと、見ているだけで楽しい。また、夏バテ予防の情報など、役立つ情報も載っている。

私の弟は、給食が食べられない。生まれたときから食物アレルギーがあるからだ。赤ちゃんの時に比べると、ずいぶんと食べられるものが増えたが、今も魚や乳製品に食べられないものもある。そのため、給食が食べられない。

この夏、弟と一緒に給食に関する本を読んだ。その本には、朝早くからお昼の給食時間に向けて働く調理員さんの一日が書かれている本だった。調理員さんは、給食を作るだけではなく、届いた食材の数を数えるのももちろんのこと、肉は新鮮か、冷やして運ばれて来たか、温度を測って確かめるなどたくさんチェックをしていることが分かった。私は、いつも何気なく食べている給食がこんなにもたくさんさんの工程があることに驚いた。去年、一度だけ給食のメニューが変更されたことがある。提供されるはずだったビビンバの豚挽肉に異臭があったためだ。ビビンバが大好きなので、とても残念ではあったが、私たちが口にする前に分かりホツとしたのを覚えている。そのとき初めて、こういう事態に

備えて非常食を用意していることを知った。

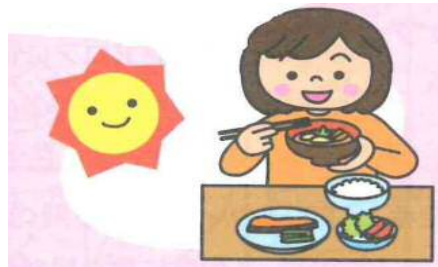
私のクラスでは、給食を残す人が多い。苫小牧市では、毎日四百キログラムの食べ残しがあり、残った給食を残菜処理機で脱水してゴミとして処分している。この数字は、多いのか少ないのか私には想像がつかないが、世の中には貧しくて食べられない人や私の弟のように病気で食べ物が制限されている人がたくさんいる。給食は、ただ食べるだけではなく、給食を通して様々なことに気づかされる。

私の好きな給食のメニューは、「ビビンバ」と「コーンと枝豆のソテー」だ。このメニューを献立表で見ると、「今日も食べられる。」と、嬉しくなる。また、当日は朝からワクワクして学校に登校し、給食の時間になるとおかわりをしている。いつもより沢山食べている。今年からは、母が、弟に給食と同じような弁当を作っている。家で帰っても食べられる。それほど私はこのメニューが大好きだ。

勉強が嫌いでも、学校が楽しく感じられない人でも、給食を楽しみにしている人は沢山いると思う。給食は、みんなを笑顔にしてくれる。

私はあと二年ちよつとしか給食を食べられないが、これからも私たちに安全に提供してくれるために働いてくれている栄養士さん、調理員さん、運転手さんなど、沢山の人に感謝して残さず沢山食べたいと思う。

いつも、ありがとうございます。



《一学年の部》

凌雲中学校 一年二組 鈴木 愛叶

「コロナ禍の『黙食』を経験して」

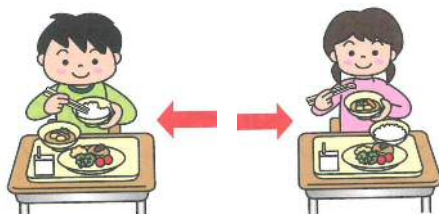
錦岡小学校に在籍していた二〇一九年末。当時、小学四年生だった私は、「新型コロナウイルス感染症」の流行により、感染対策や全国一斉休校などの影響を受けました。休校により、給食も中断され、再開されてからは今までの給食時間とは異なる「黙食」が始まりました。

コロナ禍より以前は、班ごとに机を向かい合わせて会話をしながら食べていましたが、机の移動も無し・会話も無しという、言葉どおり黙って食べるという「黙食」で給食時間が終了する毎日でした。マスク着用にも慣れず、コロナ対策に対応しなければいけない状況を受け入れることは少し時間がかかったような気がします。そんな中でも、毎日学校に届けられる給食。同じ班のメンバーと、

「今日の給食、美味しいね。」

「ゼリーのかわりあるかな？」

など、当たり前のようにしていた会話ももちろん無くなり、ただ黙々と食べていました。ニュースなどでも、学校給食や職場での「黙食」について取り上げられていました。机の上に、アク



リル板を取り付けて給食を食べている学校があると知った時は、とても驚きました。そんな日々が続いていくと、自然と「黙食」をすることが普通となり、学校で給食について友達と会話することが少なくなっていました。

二〇二二年十一月。文部科学省から都道府県の教育委員会に、「適切な対策を行えば、会話は可能」とする通知が出されましたが、私は、「黙食」に慣れてしまい、会話をすることへの怖さがありました。緩和についての考え方や思いは、個人によって違うものですが、給食を楽しく・美味しく食べたいという気持ちは誰でもあるのではないかと思います。

また、生産者の方々や給食センターの方々、子ども達の栄養面のことを考えて献立表を作成されている先生方にとっても、給食時間が「黙食」で終わってしまうものではなく、最低限の感染対策をした上で、「楽しんで食事をする時間」、「食を学ぶ大切な時間」であることを望んでいらっしやるのではないかと思います。「新型コロナウイルス感染症」の流行で経験した「黙食」は、給食時間の在り方について考えるきっかけになりました。クラスメイトと食べているのに、「黙食」によって孤食になってしまいますが、楽しんで会話をしながらの食事は共食になります。「美味しい」、「楽しい」という気持ちを共有し、豊かな気持ちになる給食時間をこれからも大切に過ごしていきたいと思いません。

《二年生の部》

啓明中学校 二年二組 近藤 芹羽

「感謝の気持ちを胸に」

私の悩みの種は、少食な事です。小さな頃から食べ物のがどに詰まりやすいため、現在でも焼肉屋へ行ってもハサミで小さく切ってお肉を食べたり、家でも一口大に切ったりした物を食べます。本当は、食べることが大好きだけれど、もし、のどに詰まらせて嘔吐したり、窒息したりしたらどうしよう……

そんな不安から給食を食べる時も、つい慎重になってしまい、申し訳ない気持ちで一杯になりつつ残してしまうことがあります。私の目の前に給食が並ぶまで、大切な命をいただき、生産者、運搬をしてくれる人、調理員、配膳員、栄養士など沢山の方の努力のお陰なのに、残してしまうのは、本当に心が痛みます。残食が減ることにより、フードロスも減り環境に良いことが分かっているから……

最近、テレビやYouTubeなど、大食いや早食いをする企画を目にします。その度、私はとても嫌な気持ちになるし、どうしてこんなことをするのか、理解できませんし、全く面白くありません。口いっぱい詰め込んで味わうことなく食べ散らかしたり、顔をしかめて飲み込んだりする姿に腹立たしい気持ちが込み上げてきます。私だって、何でも不安なくパクパク食べてみたい。



世の中、アレルギーや糖尿病、その他いろいろな病気で食べたくても食べられない人が沢山いるのに、食をおもちゃにすることは許せないです。

そんな時、ふと、自分も反省しないといけないと思ったことがあります。それは、給食でアレルギーの子の麦茶や米粉パンがうらやましいと思ったり、デザートのカレーがアレルギー対応になったり、味が変わった時、以前の方が好きだったと不満をもちましたことです。アレルギーの子は、本当は牛乳や小麦のパンを食べたいのに、我慢しているのかもしれない。それを自分は美味しくいただけるのに、他人事となると物事を安易に考えてしまったことに情けない気持ちになりました。

私のお母さんは、給食配膳員の代替をしています。小学生の頃は、力強くテキパキ運んだり、子ども達に優しく対応したりして、楽しそうにしている姿をかつこよく思い、誇りに思っていました。先日、久しぶりに中学校の代替で働いている姿を見ると、私より体が小さくなっている、以前のパワフルさがなくなり、私より力がなくなっていることに気が付きました。そんな姿を見て私は、母に気が付かれないよう、そっと手伝ってきました。一生懸命、給食の仕事をしている母に、感謝の気持ちで胸が熱くなりました。みんな、こうやって私たちに給食を届けてくれているんだ。だから私も、もう少し慎重になり過ぎず、残さないように挑戦しようと思います。

普段、食わず嫌いで食べないメニューも、給食だと食べることでできます。季節の旬な物、地元の食材、おしゃやかなメニューなど、美味しい給食をありがとうございます。

感謝の気持ちを忘れずいただきます。

《二年生の部》

啓北中学校 二年二組 久井 捺生

「給食への感謝」

僕が小学校に入学した時、給食は楽しみの一つでした。なぜなら、豊富な献立で温かい味噌汁を毎日食べられるからです。ぼくが特に好きなメニューは、塩ラーメン・ホッピカレー・ワンタンスープです。その中でもホッピカレーは、昔小牧の特産物を使っていて安全安心して食べられます。お母さんは、地産地消を心がけていて少し高くて地域のもを購入していると、買い物をした時に教えてくれました。

それから僕も、献立表を見る時に、どこの物を使っているのか、注目するようになりました。ホッピカレーのように、ほかの地域ではどんな特産物を使ったメニューがあるか気になったので調べてみました。宮崎県西都市では「青パイヤカレー炒め」、栃木県宇都宮市では「ゆばの味噌汁」、沖縄県では「ミーバイ（ハタ類の魚）のフライ」などがありました。どこも地産地消を意識して食の安全を守っていました。

そんな給食が年間一人当たり二百グラムのおにぎり一七五個分も廃棄されているという記事を読みました。少しでも食品ロス減らすために自分は何ができるかを考えてみました。

一つ目は、配膳時好き嫌いはないが食べられる量に調節する。二つ目は、余っている給食を無理しない程度におかわりをするです。みんなが好き嫌いせず、配られた量を完食することができ



れば、残食を減らせると思います。このように、一人一人、何が
できるかを考え実行していくことが、大切だと思えました。

給食があることによって、親が弁当を用意しなくてもよいとい
う利点もあります。お母さんは、午前授業の時の給食の有無によ
って反応が大違いです。給食がある時、「助かったー。」と喜びま
す。それほど給食に助けられています。働いているお母さんたち
には、給食があることが大事なんだと思いました。

次回は、自分で昼食作りに挑戦したいです。
これからは、「いただきます」「ごちそうさまで
した」の一言に、感謝の気持ちを込めて言おうと
改めて思いました。



《三学年の部》

植苗小中学校 九年一組 齋藤 美優

「私と給食」

私は、給食が大好きです。特に、「小松菜の磯香あえ」、「リョ
ネーズポテト」などの副菜が好きで、毎日おかわりしています。
いつも給食の時間を待ち遠しく感じています。私が給食を通して
感じたことは、二つあります。

一つ目は、「食」への感謝の気持ちです。私は、小学生の時、
給食を完食することが多くはありませんでした。私は、苦手だっ
た肉や魚を残していました。当時の私は、「苦手な物は、残して
もいい。」と、思っていました。今思えば、軽率な考えだったと

反省しています。私たちは毎日、給食を食べることができません。
さらに、給食は私たちの成長や健康のために栄養バランスまで考
えられています。しかし、世界には、食べる物が十分になく、栄
養失調に苦しむ人が多くいます。私たちが給食を食べられること
は、「当たり前」ではなく、とても「幸せ」なことなんだと感じ
ました。私は、「食の幸せ」を感じることで、苦手な食べ物も食
べられるようになり、給食を完食できるようになりました。そし
て、給食を好きになりました。給食を作ってくださいる方々や「食」
に関わる人々への感謝の気持ちを大切にしていきたいです。

二つ目は、「地産地消」についてです。地産地消とは、地元で
とれた農林水産物を地元で消費することです。私は、給食の「苦
小牧ホツキカレー」が好きです。ホツキは、苦小牧の名物ですが、
給食以外で食べたことはありません。私と同じような人が多くい
ると思います。そのため、学校の給食で地元の名物を食べられる
のは、とても良い機会だと思います。「地産地消」によって、地
域の食文化を後世に伝えやすくなります。これからも、多くの地
元の食材が給食に使われていってほしいです。そして、地域の発
展や、食文化の継承につながるといいなと思います。

このように、給食は、「食」への感謝の心を育んだり、地域の
発展につながっていると思います。給食のように、栄養バラン
スのよい食が、より多くの人に、そして、世界中に広まってほし
いです。給食を食べることができるとは、とても幸せなことです。
これからも、感謝の心を持ち続け、一回一回の給食の時間を大切
にしていきたいと思えます。そして、「食」によって、人生を豊
かにしていきたいです。

最後に、給食に関わる方々、本当にありがとうございます。



苦小牧市学校給食会

令和5年10月発行

第1学校給食共同調理場

〒053-0053 苦小牧市柳町1丁目3番5号 0144-57-5881

第2学校給食共同調理場

〒059-1262 苦小牧市美原町3丁目9番10号 0144-67-1815