

食育だより

# もぐもぐ ごっくん



平成18年7月発行  
岩舟町食育推進委員会

## 「楽しい食事で育む未来」 ～望ましい食の習慣化をめざして～

保護者、地域の皆様には、日頃より学校給食運営にご協力いただき、感謝申し上げます。

さて、岩舟町では昨年度に引き続き、「食育推進事業」を実施しています。今年度は「楽しい食事で育む未来」～望ましい食の習慣化をめざして～という主題を掲げ、生涯にわたって心身の健康を向上させていく児童生徒の育成をめざしています。身につけさせたい望ましい食習慣は『栄養のバランス』『生活のリズム』『楽しい食事』です。皆様のご協力よろしくをお願いいたします。

### 楽しい食事で子どもたちを育てましょう！

家族で今日一日あったいろいろな出来事を話しながら楽しく食べる、このコミュニケーションがとても大切なのです。家族そろって食卓を囲む意味、考えてみませんか？



- 一緒に同じものを食べることは、同じ経験をし「おいしいね」と共感すること。
- 楽しく食事をすることは、心を和やかにし、心豊かに成長することにつながる。
- 心を開いた会話がはずみ、家族全員がくつろげる。
- おいしい食を通して、文化や伝統を伝える。

わが家の味

わが家の味が大切です。料理は食べ物を味わうとともに、愛情を食べさせるものです。子どもたちが手伝うことや、時には父親が料理を作ったりすることもいいですね。「おいしいね」「今日の味は・・・だね」などと料理の話をしましょう。



かつて日本人は、箸の上げ下ろしからしつけが始められ、一家そろっての食事は人間教育の重要な場でした。つつましくても、手をかけた料理、自然の恵みに感謝し食べ物を大切に作る心、みんなで分け合う会食の楽しみ、他人に不快感をあえない食事作法等、家庭教育であり食教育でした。

食事は、人間が生きていくために絶対必要であると同時に、何をどのように食べるかは、その人の生き方に大きくかかわってきます。学校でも、給食という食卓で子どもたちを育てていきたいと思ひます。

### 各学校の取組のようす



岩舟小の七月生まれのふれあい給食の様子です。学年の違うお友だちと一緒に給食を食べています。



岩舟産の新しいじゃがを丸のまま蒸かした「じゃがバター」ほくほくして甘みがあり、とてもおいしかったです。

「どんな給食メニューにしようか？」中学生がグループで真剣に献立作成しています。

中学生の農業体験、じゃがいもの収穫を体験しました。農家の方のご苦労がわかりました。



トマト農家での体験。翌日の給食で、トマトスープを作りました。



#### 食育研究委員のコラム

#### 楽しい食事

小野寺南小学校 養護教諭 河西玲子

子どもの頃私は、祖母、父、母、姉3人の家族の7人でした。狭い居間でしたが、朝夕全員がそろって食事をしていました。当時のことですから、たいしたおかずがあったわけではないのですが、皆で食べた食事は楽しかったように思います。

しかし小学校5年の頃から、そろばん塾に通うため、1週間のほとんどの夕食を一人で食べるようになりました。そのころは、楽しんで食べると言うよりも、とりえず空腹を満たす食事だったように思います。

現代は、父親の帰宅が遅いとか、子どもの塾、祖父母と生活時間が合わないなどの理由で、家族がそろって食事をする機会が少ないと聞きます。一生のうち、家族全員がそろって食事のできる時間はそう長くはないのですから、家族一人一人が時間を調整して、少しでも多く、家族そろっての食事ができるとよいと思ひます。家族全員そろっての楽しい食事は、子どもの心の栄養にとって、とても大切なことだと思ひます。