



小学校だより

平成23年6月30日 №6
広島市立豊牛小学校
校長 山崎 幸徳

食育で心豊かな心の子どもを

知育・徳育・体育の基礎となる食育を通して、健康な子ども心豊かな心を持つ子どもを育てたいと思います。6月は食育月間でした。6月17日には朝食アンケートを実施し、朝ごはんをどのくらい食べているかを調べました。その結果が下の表です。

【学校に行く日に朝ごはんを食べますか】

(人)

毎朝食べる	ほとんど食べる	あまり食べない	食べない
863	44	12	5

【今朝、朝ごはんを食べましたか】(6/17)

食べた	食べなかった
907	17

【今朝、野菜を食べましたか】(6/17)

食べた	食べなかった
619	290

調査日(6/17)に「ごはんを食べなかった」子どもが、全校で17人いました。また、野菜を食べていない子は、全校で290人いました。その原因はいろいろあると思いますが、【早寝 早起き 元気なあいさつ 朝ごはん】の言葉のように、生活リズムはとても大事です。朝ごはんを食べ、毎日元気に登校できるよう、ご家庭でも取り組みをお願いします。広島市では、食育の取り組みとして、3つのわ「和食のわ」「だんらんのお」「環境のわ」を考えています。和食の大切さ、だんらんの大切さ、環境にやさしい取り組みです。より一層食育に関心を持ってほしいと思います。

『嗜む』

「ゆつくり、よく飲んで食べるのよ。」
「ごはんを食べるとき、おとうさんやおかあさんから、こんなふうに言われたことありませんか？ 実はこれ、とってもたいせつなことなんです。テーマは「かわむ」。なぜ、それが正しいのか、いつしよに考えてみましょう。

じつは、よくかわむと、とってもいいことがあるんです。
一つ目は、食べ物から液体と混じること、消化しやすくなること。せつかへの食べ物も、よくかわむのと、かまないのでは、からだの吸収が変わってきます。

二つ目は、だ液がたたくさんであるために、口の中がせいけんつになり、病気にかかりにくくなることです。病気の原因となる、ばい菌やウイルスは、いつもみんなが吸っている空気の中にいて、つねに、人間の体に入り込もうと、すきをうかがっています。とくにねらわれやすいのが「ねんまく(粘膜)」。体の中で、いちばんやわらかいところなんです。

なかでも、いちばん空気とふれあうのが口。たとえば、寒い季節になると、おとしよりはよく、はいえんで亡くなります。それは、口に入ったばい菌が、気管からはいに入ってしまうことが多いから。そのばい菌をやっつけてくれるのがだ液。この力はすごい。あのこわい「がん」でさえ、たいしてしまふ力があるともいわれるほどです。
三つ目が、みんなの頭がよくはたらくようになること。手や足、口のきんにくは、脳とつながっています。だから、それらをよく動かすと、脳もまたよく働くようになるのです。

ソフトドリンクやホーミングウォーター、松中せんしゆだつて、バットをふるときは、おく菌をぐつぐつかみしめられているはず。口をあげてバットをふつてるとごなんて、見たことないでしょ？

かわむことは生きることにつながっている。まずは、ごはんを食べるとき、さいしよ一口だけでも、30回かんでごらん。それだけでも、集中力がつくし、いままでより、べんきょうもスポーツもきつとできるようになりますよ。

今回の教訓:かわむことは生きること。べんきょうやスポーツができるようになったら、よくかんでごはんを食べよう。

「君たちは自分で自分の食べるお米を作るとしたら、何から始める？」

いろんな答えが返ってきます。耕す、肥料をやる、種をまく、水をやる、そして、水をためる。
「じゃあ、水はどうやってためるんだろ」
そこで初めて子どもらは、田んぼの一枚一枚が水平であることに気がきます。そうでないとなんか水が行き渡らないからです。また、水を濡らさないためのあせもいるし、水利の仕組みも必要です。当たり前のようにそこにあるものが、実は先人たちの自然への壮大な働きかけで生み出されていたことに、子どもも先生も驚きます。

「田んぼはドラマソットや万里の長城に勝るとも劣らない大土木事業だ。」「日本の米カレンジャー」などで知られる評論家の富山和子さんは言います。そうした文化遺産が今ではただの観光資源でしかないので、田んぼは今日でも現役で機能しているまれな存在である、とも。百姓は何でこんな忙し目に遭ってまで、採算の合わない米作りを続けるのか。経済合理性や損得勘定だけなら、とつくの昔に止めていたはず。でも百姓だけでなく、昔は国民全体が田んぼの偉大さを分かっていたから、理屈抜きに続けられた。先人たちの苦勞を無駄にしたら罰が当たる、と。でもその思いも力尽き、日本全体で見ると今、九州の水田面積を上回る田んぼが耕作放棄(断念)地となっています。あまりにも農業で生計がたないからです。しかし、農家は耕作放棄の土地も荒れ地にしない努力を続けています。食育の観点から農業を見直す日も近そうなんです。

『早寝 早起き 元気なあいさつ 朝ごはん』

テレビ・ゲームは時間を決めて

