



特集 食欲の秋に、ちょっと食育の話

ずらりと並んだ大豆製品
国語の授業に大豆の話がでてきたぞ！
みんなで調べてみよう！と北小3年生

「食育」って何なのよ！

最近「食育」という言葉を時々耳にします。教育や体育、保育ならわかるけど…
何の事なのかわかるようで分からない言葉ですね。
今回、食欲の秋だから、特集で「食育」を考えてみようと思ふな発想で担当者に話をしたら「食育って幅が広くて、わかりづらいよね。でも頑張ってみます」と、記事を書いてくれました。みなさんも「食育」を考えてみてください。



食 食という字は 人に良いと書きます

懐かしい言葉かなあ、
食卓を囲んだ「一家団らん」

家 族と食事をしながら、その日にあった出来事を話す。箸の持ち方、「ご馳走さまは言ったの」と注意をされる。そんな食卓は、人と豊かな心で接する社会的態度や、社会への適応性を養い、食事のマナーも身につきます。
最近、核家族化や共稼ぎ、外食産業の社会的要因などもあって、家族で食卓を囲むという機会が少なくなり、一人で食事をとる「孤食」が増えています。
孤食では、子どもたちが食事のマナーやバランスのよい食事のとり方を知ることができません。

これならできる！
「早寝・早起き・朝ごはん」

充 分な休養や睡眠、戸外での遊びや運動などは心身の発育や発達、健康の保持推進のために重要です。特に、食生活は、食事と体の関連性について関心を持つこと、食品の種類や栄養学的な特徴を知ることなどが大切になります。
まずは、朝・昼・晩としっかり食事をとることから始めましょう。特に、朝食は一日の活力となる大切なものです。
「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく、しっかりとした食生活を送りましょう。

たまねぎ畑で大興奮
これも食育！

好 きな時に好きな物が手に入り、家庭で手を加えなくても食事ができることで、調理することの価値や生産される現場への関心が薄れてきています。

南小学校では、給食に「子どもたちが食べるものだから」と、玉ねぎに特別な思いを込めて作り、納入していただいている団体「ネットワーク21」の収穫に参加をし、収穫体験をしました。
玉ねぎ畑を初めて見た子どもたちは、延びた茎や根のついた形状に驚いていました。生産者と一緒に収穫を楽しみながら、生産者の思いや労働の大変さも実感しました。

「食育について」公開授業
学校で10月・11月に予定

学 校・PTA・教育委員会の三者で、昨年「食育連携推進委員会」を立ち上げました。委員会では食育に関して話し合いをし、各学校で様々な取り組みをはじめます。今年も各学校で、10月と11月に「食育について」公開授業を予定しております。



食 という字は、「人に良い」と書きます。「食育」は、人に良いことを育むこと、食を通じて心を育むことです。具体的にはどのようなことを学ばなければならないのでしょうか。
○健康な体を生涯維持するために、何をどれだけ食べたらいいいのか、自分に必要な量を知る
○食事のマナーや料理を作る技術を身につけたり、食の伝統文化に理解を深めたりする
○食べ物が育った大地や水などの環境、季節や風土など、自然のすばらしさに関心を持ち、生産者への感謝の気持ちや動植物の命を「いただきます」と言った先人の心に思いを馳せる
○規則正しい生活を送り、規則正しい食事をする
○みんなでそろって、楽しくコミュニケーションをとりながら食事をすること
こうした事を学ぶことで、心豊かに食事をすることができ、色々な事を大切に思う心が養われます。

問い合わせ先
御代田町教育委員会
学校教育係 0267・32・9100