



明日への扉



学校教育目標：「夢に向かって挑戦」 <<Challenge for Dream>>

学校での食育は・・・



5月6日、引き渡し訓練にたくさんの保護者の皆様が参加してくれました。ありがとうございました。この日の給食は、学校ホームページでも紹介した2年生が「さやむきをしてくれたグリーンピースご飯」でした。本校では、食育の一つとして、1～3年で、野菜の下処理になるような活動を取り入れ、4年生は千葉県の学習で千葉の特産物の学習をします。また、5・6年生では、家庭科の学習で給食のメニューを考えるなど給食指導と食育をリンクさせています。

本校栄養士の思いとしては、「調理工程の一つに携わることで、食材から食べ物に変わっていくまでの作り手の大変さや、食べ物自体のありがたさを今以上に感じてほしい。」というものです。

食育は文部科学省のホームページでは下記のように捉えられています。

- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いをしないで栄養バランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質などの食品を選択する力
- ・地域の産物や歴史などの食文化の理解など

また、脳トレで有名な川島隆太教授によると「子どもとよりよい関係を築くためには、親子で食事を作ることが効果的」であるそうです。親子で料理を一緒に作ることで脳の発達を助けることや幼稚園児と保護者でホットケーキを週に一度一緒に作る検証で、保護者の方の子育てストレスが減ると共に子どもたちにも、発達心理学でいう、子どもの「緊急避難基地」ができるようです。

【緊急避難基地とは…どんなに嫌なこと、悲しいこと、辛いことが外であっても、家に帰って家族の人にギュッとしてもらえたら、それで安心という感覚です。】

食育には様々な切り口があるかと思いますが、学校では毎日の給食を柱に、家庭科・総合的な学習の時間・生活科・学級活動など教科等で関連して学習していき、身体だけでなく、脳や心にもより良い影響を及ぼす食育活動に励んでいきます。すでに実践しているご家庭も多いかと存じますが、ご家庭でも、どの切り口からでも構いませんので、何かの機会に取り組んでみてはいかがでしょうか。