

2015



石神井中だより

平成27年12月15日 発行 12月号

- 明るく、健康な生徒
- 正しい判断力を持ち、主体的に
学び行動する生徒
- 豊かな情操を持ち、品位ある生徒

<http://www.shakujii-j.nerima-tky.ed.jp/>

健やかな成長

校長 田中 隆史

私たち人間は、常に日々成長しようとする存在です。子どもたちの心身も「昨日よりも今日」「今日よりも明日」と成長し続けています。特に、中学生は心身ともに大きく成長する時期です。

心も身体も大きく成長し続けるには、やはり健康の保持・増進が必要不可欠な条件になります。その健康を保つために最も重要なのが、毎日の「食事」です。栄養バランスのとれた食事は、身体の成長だけでなく、心の安定や知能の向上などの内面の成長にも大きな影響を与えます。子どもたちの心の安定が図られれば、豊かな発想力や創造力、学びへの意欲を身に付けることができると言われています。

そこで、本校では、心身ともに健康で生き生きと活動する生徒の育成を目指し、次のような取組に努めています。

◎ 健康の保持・増進と体力の向上を図る食育を推進する。

- (1) 食育を推進する校内体制を整備し、食育推進リーダーを中心に実施する。
- (2) 食物アレルギー対策を組織的に行い、事故の未然防止に努める。
- (3) 給食試食会や給食だよりの発行を通して、食育への理解と協力を求める。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」(食育基本法より)です。この「食育」という言葉自体は広く社会に浸透してきていますが、具体的に何をすればよいのか分からない人たちが多く、内容の浸透までには至っていません。

家庭でできる食育と言えば、①一緒に食事の支度をすること。②食卓を家族で囲むこと。③「早寝・早起き・朝ご飯」で生活のリズムを整えることなどです。生徒の皆さんは、各家庭で美味しく朝ご飯を食べていますか。また、食卓での会話は弾んでいますか。「美味しい食事」や「食事の楽しい語らい」も自ら進んで家庭学習に取り組もうとする環境づくりには欠かせないものです。皆さんも食事で満腹となり、和やかな雰囲気の中で落ち着いた気分になれば、自ずと家庭学習にも手を付けようとするのではないのでしょうか。

しかし、塾や習い事など自分の生活リズムに合わせて一人で食事をとっている生徒も少なくないように思います。また、今年度の全国学力・学習状況調査では、約6%の3年生が朝ご飯を「あまり食べていない」「まったく食べていない」と回答しています。

このような食生活を続けていくと、病気とまではいかないまでも、イライラしたり、集中力がなくなったり、疲れやすかったりという症状が現れ、心身の安定だけでなく、健やかな成長までも妨げることになります。保護者の皆様には、心身ともに健康で生き生きと活動する生徒の育成に向けて、我が家の食生活を再度見つめ直し、食育の推進にご協力をお願いいたします。

◆ 給食試食会を終えて

11月27日（金）に開催した給食試食会には52名のご参加をいただきました。4月に入学して学校にもだいぶ慣れてきた頃から、子どもからは「給食に変なものが出た」「苦くて食べられない」、学校側からは「残菜が多い」というマイナスな情報ばかりが親の耳に届くようになりました。保護者としてはもちろん、給食試食会の開催に向けても心配が先走りました。給食試食会の報告はご覧いただけただけでしょうか。栄養士の町野先生からは日本食の素晴らしさ、養護教諭の三崎先生からはその日本食にこだわった給食の裏事情を大変分かり易くお話をしていただき、そのお話を念頭に、私ども学代委員も参加の皆様と一緒に試食させていただきました。毎日の家庭の食卓では旬のものや本物が良いことは分かっているながらも、つい「作るのに極力手間がかからない」「子どもが好んでよく食べる」食事を優先しまいがちで、それによって育った子どもの味覚を考えさせられました。

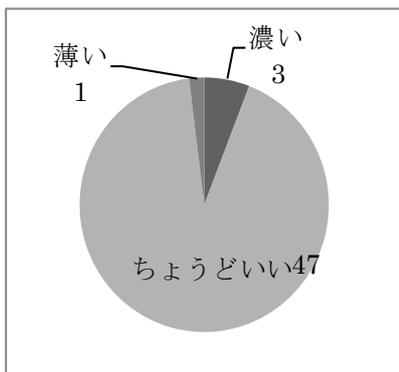
この試食会を通して、食育とは何か、食事を通しての人格形成について、幅広い豊かな食体験や四季の味が心を豊かにすること、語彙も広がって欲しいこと、等も考えさせられました。「変なもの」「まずい」と子どもたちが否定的な言葉を口にした時には、これまでの家庭での生活を振り返りたいと思います。「初めての味」「好みではない」等、日本食同様に様々な表現があり、言い回しひとつで感じ方も変わります。今回は単なる「給食を試食する会」ではなく、家庭教育全般を見直す機会になったように思います。改めて日本人ならではのありがたみの詰まった献立を毎日ご提供いただける石神井中学校の給食に感謝いたします。

(1年学代委員)

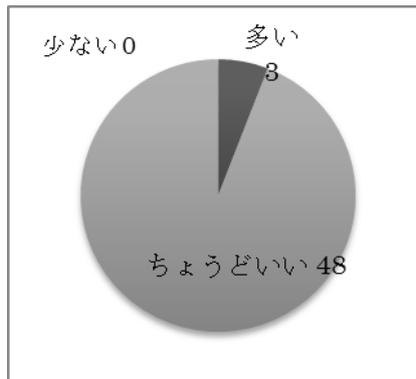
■アンケート集計結果（回収 51/参加者 52 :回収率 98%）

献立：ごまと青大豆のごはん・さばの昆布焼き・野菜のおかかあえ・里芋の味噌汁・花みかん・牛乳

Q1:味付け（3択）



Q2:量（3択）



Q3:美味しかったか（3択）

