



## 私の食育

校長 石神 徹

6月土曜授業日に食育講座を行いました。食育の考え方は百年以上前、明治時代の食養医学者や小説家の文献にありました。その後、食育という言葉は様々な分野でそれぞれの解釈により使用されていたようです。食育基本法が成立したのは、約20年前の平成17年です。それまで、文部科学省は学校教育の中で健康教育の推進、学校給食の充実や食に関する指導の充実に力を注いできました。また、厚生労働省は健康日本21を作成し、増加する生活習慣病に歯止めをかける運動をしていました。これらを統合して、国民的な運動として食育に取り組んでいく方向性を示したのです。

専門家による今回の講話は「安全・安心・健康の食」「衣食住でしつくとする食」「食糧問題・エコロジーなどの地球の食」という3つの柱で進みました。食は体の健康、心の健康、社会の健康に影響を及ぼすことがわかります。参加したみなさまからは、旬の食材、箸置きの利用、朝食の工夫、多忙でも作れる栄養あるレシピ、ネットスーパーや宅配の活用の可能性、好き嫌いとのつき合い方など幅広い視点で感想をいただきました。ありがとうございました。

ここで、小学校段階の事例として、野菜嫌いについて考えます。食育の一つの窓口です。練三小で一年を過ごした二年生の声です。「トマトは好きです。大根は苦いので嫌いです。みそ汁なら食べられます。」「きゅうりが好きです。むらさきキャベツは辛いので嫌いです。」「ピーマンの味が嫌いな。給食だとがんばって食べます。残すこともあります。」「ほうれん草の苦みの味が好きです。ジャガイモの食べた感じが嫌です。焼いたりして食べます。」一人一人に物語があるようです。

カリスマ保育士てい先生は、無理に“一口”などと言わず、様々な手だてを示し、段階を踏んで、食材に慣れながら、食につなげることや長い目で見て、見守っていくことを提唱しています。

教職員の野菜をたくさん食べる工夫も紹介します。「体にいい感じがするので、結構好きです。炒め物やみそ汁にたくさん入れます。旬のもの、春キャベツや新玉ねぎがいいです。」「鍋など汁物に入れます。葉だと思って食べます。」「キャベツの千切りはソースやドレッシングでたくさん食べられます。野菜ジュースで補っています。」「生だと、癖を感じるがあります。過熱してあれば、大体、食べられます。後、細かくすることかな。」「買うときは産地や作った方がわかるものを買うことがあります。規格外れを手に入れられれば、手に入れます。」

私は、子どものころ、茄子はみそ汁にしてしか食べられませんでした。ふにゆふにゆした感覚に食わず嫌いがありました。具にすれば、汁の力で食べられました。時が過ぎ、成人して、飲食の場が広がると、煮浸し、漬物、天婦羅、麻婆茄子、焼き茄子など、ふにゆふにゆした感覚や時にさっぱり感覚がたまらなく感じるようになりました。今、茄子無しでは生きていけません。教育学者デューイは『なして、学ぶ』を提唱しました。私は『なすで、学ぶ』の世界に浸っています。

保護者のみなさまの子ども時代の食の物語を我が子に話されてもよいのではないのでしょうか。おうちの人の物語はきっと子どもの心に届き、響き、子どもは長い長い人生の中で、私の食育をつくっていくのではないのでしょうか。

♪ キーンコーン、カーンコーン。4時間目終了のチャイムが鳴りました。おいしく香る給食の時間です。一人一人にある私の食育が始まります。

### 7月の生活目標

### 「暑さに負けず 元気に過ごそう」

生活指導部

暑い日が続く季節となりました。本校では、暑さ指数(WBGT)等を活用し、熱中症の予防をしています。暑い日が続く季節となり、熱中症にならないための行動を引き続き指導してまいります。

- ・外遊びや校庭で活動する際には校帽を着用する。薄着になる。
- ・室内、屋外を問わず、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給する。
- ・運動の「前に」「途中で」「終わったら」水分を補給する。
- ・児童同士でも水分補給の声掛けができるようにする。

また、暑い夏を乗り切るためには、十分な睡眠とバランスの良い食事が大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」を合言葉に、規則正しい生活を送ることができるよう、ご協力をお願いいたします。

|     | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    | 柏1年   | 柏2年   | 柏3年   | 柏4年   | 柏5年   | 柏6年   |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 教材費 | 5,000 | 2,000 | 4,000 | 3,000 | 9,000 | 3,200 | 4,000 | 3,000 | 4,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 |

7月の引き落とし金額一覧 引き落とし予定日 **7月8日(月)** ※前日までに残高のご確認をお願いします。

# 7・8・9月の予定

予定は変更になることがあります。

| 日  | 曜 | 時程 | 朝の時間      | 行事  | 授業時間数 |    |    |    |    |    |     |     |     |
|----|---|----|-----------|---|-------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|    |   |    |           |   | 1年    | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 柏低  | 柏中  | 柏高  |
| 1  | 月 | 特  | なし        |   | 4     | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4   | 5   | 5   |
| 2  | 火 | 通  | 全校朝会      | 避難訓練 4校時 1・6年兄弟学年交流活動                                     | 5     | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 3  | 水 | 特  | なし        | 委員会④  | 4     | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4・5 | 5   | 5   |
| 4  | 木 | 特  | なし        | かしわ保護者会   | 5     | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5   | 5   | 5   |
| 5  | 金 | 通  | 児童集会②     | 3・5年兄弟学年交流活動 安全指導   | 5     | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 6  | 土 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 7  | 日 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 8  | 月 | 特  | なし        | 個人面談 かしわ家庭訪問始め～7/26                                       | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 9  | 火 | 通  | 全校朝会      | 個人面談  | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 10 | 水 | 特  | なし        | 個人面談  | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 11 | 木 | 特  | なし        | 個人面談  | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 12 | 金 | 通  | 音楽集会      | 個人面談  | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 13 | 土 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 14 | 日 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 15 | 月 |    |           | 海の日   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 16 | 火 | 通  | 学習の時間     | 兄弟学年交流活動予備日 租税教室 6年1・2校時                                  | 4     | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4   | 5   | 5   |
| 17 | 水 | 特  | なし        | 4年色覚検査 クラブ② ポブラ1学期指導終了 着衣泳5年                              | 4     | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4   | 4・5 | 5   |
| 18 | 木 | 特  | なし        | 5年着衣泳予備日  | 4     | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4   | 5   | 5   |
| 19 | 金 | 通  | 終業式       | 終業式 大掃除 給食終   | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 20 | 土 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 21 | 日 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 22 | 月 |    |           | 夏季休業日始  |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 23 | 火 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導始①  |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 24 | 水 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導②   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 25 | 木 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導③   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 26 | 金 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導④ かしわ家庭訪問終                                    |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 27 | 土 |    |           | 夏季休業日   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 28 | 日 |    |           | 夏季休業日   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 29 | 月 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導⑤   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 24 | 土 |    | 8月        |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 25 | 日 |    |           |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 26 | 月 |    |           | 夏季休業日 プール清掃   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 27 | 火 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導⑥   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 28 | 水 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導⑦   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 29 | 木 |    |           | 夏季休業日 夏季水泳指導⑧   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 30 | 金 |    |           | 夏季休業日   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 31 | 土 |    |           | 夏季休業日終  |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 1  | 日 |    | 9月        |   |       |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 2  | 月 | 通  | 始業式       | 始業式 給食始   | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 3  | 火 | 通  | 学習の時間     | スタートアップ週間始～9/9 安全指導 5年移動委教室説明会 15時 移動式プラネタリウム 4年1-4時間目体育館 | 5     | 5  | 6  | 6  | 5  | 6  | 5   | 6   | 6   |
| 4  | 水 | 特  | なし        | 登校指導 委員会⑤ ポブラ2学期指導開始                                      | 4     | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4・5 | 5   | 6   |
| 5  | 木 | 特  | なし        | 6年連合水泳記録会【※中止は通常授業・次週記録計測】 1～5年：4時間授業                     | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 4   | 4   | 4・6 |
| 6  | 金 | 通  | 練三小スタンダード | かしわ宿泊説明会  | 5     | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 5   | 5   | 5   |

【下校時刻】 通…通常時程 4時間(13:15頃)・5時間(14:45頃)・6時間(15:35頃)  
 特…特別時程 3時間(11:25頃) 4時間(13:00頃)・5時間(14:00頃)・6時間(14:50頃)・6時間委員会(14:55頃)  
 6時間クラブ(15:10頃) 5時間クラブ(14:10頃)