



立西学校だより 2 月号の 2

尼崎市立立花西小学校

校 長 廣 井 尋 美

「食べる」ことは 「生きる」 こと！

「食」という字は、「人が良くなる」と書きます。人が良くなるとは、どういうことでしょうか。食べると、心も落ち着き、身体の中からあたたかくなり満足感に浸れます。食べると、頭も良く働かし、身体も健康になります。知・徳・体。まさしく、本校のめざす児童像「よく考える子、心豊かな子、たくましい子」につながります。

食事の前には、命をいただきます「いただきます」と、感謝の思いを込めて手を合わせます。食事の後には、命をいただきました「ごちそうさまでした」と、感謝の思いを込めて手を合わせます。仏教の教えです。

《好き嫌いせず、なんでも「美味しい」と言いながら食べると、体の身になる》と、小さい頃、祖母や母に言われたことを、今でも覚えています。

お茶碗のごはん粒をほったらかしていると《お百姓さんが汗水流して作ったお米なのに、ばちがあたる》とも言われました。戦中・戦後の食べるものが十分でない時代を生き抜いてきた年代の方々のことばには、重みや優しさや厳しさがありました。子ども心に、《ばちがあたるから、ちゃんといただかなくちゃ》と思って、置いたおはしを再度手にして、お米粒を口に運んだものでした。

時代は変わり、飽食の時代などと言われます。個食・固食・孤食・子食などということばも生まれました。

長嶋一茂氏（小1の7歳双子娘のパパ、長嶋茂雄氏の長男）が“男の食事は命がけ”と、対談で言っておられました。テレビを見たり、イスに斜めに座りながらの食事はありえないとも言っておられました。対談を聞いていて、ふと、子どもの頃に戻った気分がしました。

近年、食育の重要性が叫ばれています。本校でも、栄養教諭と担任が協力して、1年生から食育の授業を行っています。また、1月30日（月）～2月3日（金）は、給食週間として、豆つかみ大会・かるた大会・給食をしっかりと食べよう大会・3つのヒントで「あいうえお」クイズなど、さまざまな取り組みを実施しました。右面で紹介します。

給食週間

今年度は、体育館が使用できないため、いろいろな参加型の内容を給食委員会の子どもたちと考えてみました。

《豆つかみ大会》

各クラス対抗で選手を5人選んで、30秒間でいくつの豆を運ぶことができるかを競いました。学年ごとに一番多く豆を運んだクラスは、表彰しました。



クラスのお友達の応援
の中、真剣に取り組んで
います。箸がうまく使え
るとたくさん運ぶことが
できていました。



《かるた大会》

尼崎市の食育推進のため、尼崎市保健所健康増進課作成の「食育カルタ」を使って行いました。食育カルタは、食についての内容を盛り込んだカルタです。カルタの中には、尼崎の名産品の紹介もあります。

い いっすんまめ とまつで そだつ でんとうのあじ
ふ ぶたじるに たのうの さといも ほっこりと
ほ ほんもののあじ あまがさきの きあげしょうゆは ふゆにつくる
み みのりのあき つちのなかで あまいもそだつ

ご存知でしたか？

《3つのヒントで「あいうえお」クイズ》

3つのヒントから考えられる食べものを答えるクイズです。全部で44問のクイズを2階の渡り廊下に貼りだしました。たくさん子どもたちが答えを考え、参加してくれました。全問正解者は、66名。職員室前に貼りだしています。



「む」がむずかしいね。
黒い貝？パエリア？
答えは何か？

《調理師さんに感謝状を渡しました》

いつもなら給食集会で渡すのですが、
今年は給食委員会が代表して届けに行きました。



感謝状ありがとうございます。
頑張っておいしい給食を作るの
でたくさん食べてくださいね。
(調理師さんより)

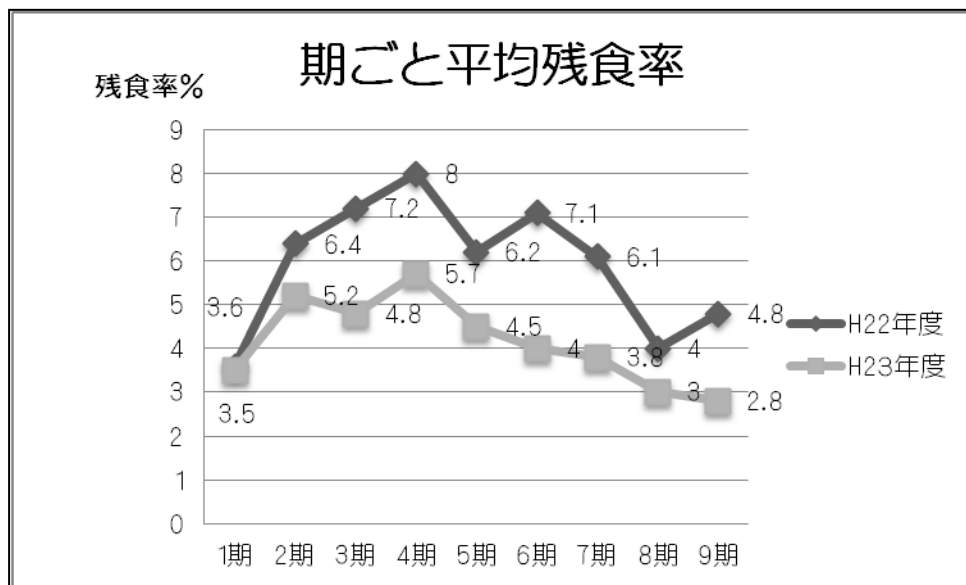
いつもおいしい給食ありがとう
ございます。

《給食しっかり食べよう大会》

給食週間の1週間、おかずとごはんを残さず食べたクラスを表彰しました。
1週間残さず食べたクラスは、6クラスありました。かぜがはやりだし、欠席も増え出した時でしたが、どのクラスも残さないようにとよく食べてくれました。

学校全体の残食の状況

昨年度と比べて今年は、3品の献立等にも慣れ、全体的によく食べています。



今年度残食の多かった献立

ひじき豆、ひじきのあえ物、小松菜の煮びたし、おでんぶ、豆の甘煮等があります。ひじき・豆類（大豆・金時豆等）を使った献立が苦手な傾向にあります。給食には、普段食べ慣れないものもたくさん出てきます。食べたことのないものは、大人でも構えてしまいます。献立表を見て、家庭の食卓にも、いろいろな食材をどんどん出していただければ、ありがたいです。

子どもたちを取り巻く食の状況は、生活の夜型化・朝食抜き・偏食・過度の肥満やダイエットなどさまざまな問題が渦巻いています。また、食に関する情報もあふれています。そのような中で、子どもたちが、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけることができるよう微力ですが、学校でも「食育」に取り組んでいます。

まず、食べることに感心を持ってほしい。そして自分の食べているものを知ってほしいと思います。今日の給食の献立何かなあ？ 何が使っているのかな？ チンゲンサイがはいっているけど どんな食べものかな？ 食べたらいらないことがあるの？ 縦・横のいろんな知識や体験を結び付けて、食の知識を広げ、健康な体作りができ、それがよい食習慣につながればいいと思います。

(栄養教諭 川原)



【お知らせ】

2月14日（火）の学校公開、雨の中のご来校、ありがとうございました。当日、予定しておりました「ボランティア感謝の会」は、学年・学級閉鎖があった関係で2月28日（火）に延期させていただきました。

合わせて、閉鎖学級の参観・懇談も2月28日（火）に実施いたします。急な事態での変更で、ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくご予定下さい。関係学級には、詳細の連絡をお手紙でさせていただきます。