



食育 ～子どもの健やかな成長のために～

学校長 中山 光恵

10月

ようやく暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。爽やかな秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋などと言われ、気候がよいので何をやるにも取り組みやすい時期です。その中でも、様々な食べ物が旬を迎える味覚の秋、学校で大切にしている「食育」について取り上げたいと思います。

学校における食育の要である「学校給食」は、明治22年、山形県の小学校で弁当を持って来られない子どもに無料でおにぎりや焼き魚などの昼食を提供したのが始まりと言われています。それ以降、学校給食は各地に広がっていきましたが、戦争によって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化から再開が求められ、昭和22年に再び学校給食は再開されました。

その後、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、平成20年に改正された学校給食法では、学校における食育の推進を明確に位置付けるとともに、栄養教諭は、これまで規定されていた学校給食の管理を行うことに加えて、食に関する実践的な指導を行うことなども規定されました。また、学校給食の目標についても、食育の観点から「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」や「我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること」など、「食」に関する様々な事柄について学ぶための項目が新たに加えられることになりました。

本校でも、栄養教諭が中心となって食育を行っています。食品と健康の保持増進との関連性について給食の時間に指導をしたり、学校給食を利用した食に関する実践的な授業を行ったりしています。給食の時間に発行している「ららら♪ランチ」は、献立や配食の仕方がわかるようにしている他、その日の給食に係る食材や献立についての話と給食クイズが載っています。あらかじめ給食委員が読み上げたものを録音し、給食を食べ始めた頃に放送しています。また、授業では、家庭科の栄養や調理を扱う時間に、家庭科専科と一緒に授業をすることもありますが、子どもたちが給食の食材に実際にふれることのできる授業をしたりしています。(1年生はそら豆の鞘むき、2年生はトウモロコシの皮むきをしたものを給食に出す機会を年に1回ずつつくっています。)

ららら♪ランチ 8月29日(木)

今日の献立	
主食	オーズパン
主菜	コロケ
副菜	味噌のスープ
デザート	ミックスフルーツ

今日のデザートは、ミックスフルーツにデラウェアを使いました。

ふどう

ふどうは、8月から9月ごろにかけてが旬の果物です。茎のまま食べるほかに、ゼリーやジュース、ワイン、干しぶどう、漬物などに加工します。糖質が多く、ピオネ、マスカット、巨峰、デラウェアなどがあり、華盛やイタリア、アメリカなどで多く作られています。

クイズ ふどうのしゅがどくろにはほんのりな酸味がきくはつぎゅうろどれどよ?

- ① やまがたけん
- ② あおもりけん
- ③ やまなしけん

こたえは ②

また給食では地場産物を意識して提供しています。金沢小学校独自献立のアナゴ丼は子どもたちにも高い人気ですが、使われるアナゴは柴漁港で獲れたものですし、野島産の海苔や神奈川県産・横浜産の野菜も使っています。「ららら♪ランチ」を通して紹介することにより、給食を通して食料の生産や流通、消費についても知ってほしいというねらいがあります。

子どもの健やかな成長のためには、調和のとれた食事が欠かせません。そして、その基盤となる食育を含め基本的な生活習慣を身に付けていくことはとても大切なことです。ご家庭でも食について話題にしてみてください。

今月も、ご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。