



新橋小学校

学校だより

令和元年6月28日
令和元年度 第4号

バランスの良い食事で、心も体も健康アップ！

校長 樋渡 典子

梅雨空が続く中、夏休みまで3週間となりました。6月10日にプール開きの会を行い、水泳学習が始まりました。天気の良い日はプールから子ども達の歓声と水しぶきの音が聞こえてきます。安全に気を付けて水泳を楽しみ、各自の目標めざして取り組んでほしいです。

6月は「食育月間」でした。6月3日の朝会では「食育とは、頭を使ったり心や体を育てたりする基礎になる大切な『食』について、知ったり選んだりする力を身につけ、良い食生活ができるように育っていくことです。・・・栄養価の高い『旬』の食材を楽しんで食べてほしいです。」と、食育に関わる話をしました。子ども達は、今は家庭や給食で、栄養バランスなどを考えられた食事を食べることが中心です。しかし、これからの長い人生の事を考え、自分にとって大切な食について知り、少しずつ自分で選んでいくことができる力を身につけることは大切なことです。バランスのよい食事か、楽しく食べる環境になっているかなど知らなければいけないこと、考えなければいけないことはたくさんあります。

6月17日に、PTA 保健成人委員の皆様に参加していただき、各学級、委員会の代表児童と共に令和元年度第1回「新橋けんこう会議(学校保健委員会)」が開催されました。けんこう会議とは、新橋小の子ども達が心も体も健康な学校生活を送ることができるにはどうしたらよいかをみんなで考えていく会議です。今回は、「新橋けんこうアップ大作戦」をテーマに、各学級や委員会が目標を発表した後、食事を選ぶ力に焦点を当て、「新橋レストラン」でランチメニューを考えながら食事のバランスを学ぶ場を設けました。シェフの案内でトレーを受け取り、各自が食べたいメニューのカードを取ります。その後、自分が選んだランチのバランスを点数化し振り返りを行いました。私のランチは、主菜の得点が高すぎ(取りすぎ)、乳製品は0点、とバランスが良いとは言えない結果になりました。もし、この食事をとった場合は、その日1日、または1週間の中でバランスを修正する必要があるのだな、と改めて考える機会になりました。子ども達も、そして参加していただいた保護者の皆様にとっても、食事のバランスを考える機会になったのではないのでしょうか。



「食」は私たちの心や体の成長に大きな影響を与えます。夏休みに入ると、ご家庭で過ごす時間が多くなると思いますが、食育を意識した会話を通し、自分の体や心を作るものになる「食」について考える機会をもっといただけたらと願っています。