

千秀だより

横浜市立千秀小学校

2月号

平成29年(2017)2月 1日



ある日の献立から～給食週間にちなんで～

校長 市川 幸男

体育館前にある梅の木が蕾を膨らませ、一輪また一輪と開いていきます。その様子を見て校庭巡視に出かけてみると、陽当たりの良いところでは、今が見頃の状態でした。もうすぐ立春(2月4日)、暦の上では春がやってきます。暦便覧には立春の位置づけを「春の気立つを以て也」とあります。寒さが残っていても、気づかないうちに春の準備が始まり、身の周りに注意を払って見つめると、木蓮のつぼみの膨らみや枯れ草の中に隠れた、ふきのとう、至る所に春の兆しが見つかります。今は寒くとも、確実に春は近づいています。

さて、1月の最終週にかけて給食週間がありました。その中に、セルフおにぎり(ごはん・梅干し・焼き海苔)、すいとん、ひじきの炒め物という、給食開始の頃の献立が子どもたちに提供されました。体験を通して給食の歴史に触れ、合わせて給食・食への理解と関心を深めることをねらったことです。食べてみますと、物もなく貧しかった頃、「せめて子どもたちには」という大人の温かい思いが感じられました。本校では、ワゴンさんのお力で、教室の前まで給食が運ばれるといった、恵まれた環境にあり、直接給食を作ってくださる調理員さんたちとの関係が密に持てませんが、それでも、お昼休みに給食室前を通る本当に多くの子が、大きな声で「ごちそうさまでした・ありがとうございます」と声をかけていきます。教室でしっかり学んでいるのだなと感心致しました。先日ある会で、子どもたちの食について興味深い話を耳にしましたのでご紹介申し上げます。

今、子どもたちを取り巻く食環境の中で「こしょく」が問題となっています。「孤食」はマスコミ等でも取り上げ、なじみ深い言葉になってきましたが、他にも「子食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」・いろいろと当てはまる「こ」の字があるそうです。

孤食：家族と団らんすることなく、たったひとりで食べる食事スタイル

子食：子どもたちだけで食べる食事スタイル

個食：家族がそれぞれ好みのものを食べたり、バラバラに食べたりするスタイル

固食：好きなものだけを食べ続けるスタイル。固定的な食事ばかりしていたら、栄養バランスも崩れてしまいます。

小食：食べる量を減らすことでバランスの悪くなる食事スタイル。

粉食：パンや麺類と言った粉系中心の食事スタイル。これも栄養が偏ります。

濃食：ソースやマヨネーズと言った濃い味付けばかりを好む食事スタイル。ある意味、味覚障害になっていると聞いたことがあります。

最後の「濃食」は、私が付け加えましたが、どうでしょう。もちろん栄養のバランスに日々気を遣って、絶対その通りにしなくてはいけないという訳ではありません。家庭で食事をする際、振り返り、心がけていけばよいのではないのでしょうか。食の教育に関しては家庭のご協力なしには、その効果も半減してしまいます。子どもたちの健康と心豊かな育ちのためにもどうぞよろしくご協力お願いいたします。

さて、今月18日には子どもたちが楽しみにしております「千秀フェスティバル」を開催いたします。現在どの学年も、発表に向け、活動が佳境になっております。今年の特徴は、140周年ということもあり、学校の歴史や地域(ふるさと)に関わる取り組みが多いということです。ご多用の折とは存じますが、是非ご来校いただき、子どもたちへの励ましと言葉のキャッチボールを楽しんでいただければと思います。よろしくお願い致します。