



しもながや

令和3年6月30日 発行

横浜市立下永谷小学校

「まごは (わ) やさしい」

校長 鈴木 陽一

「校長先生、今日の給食にしいたけは入っていましたか。パクパクだよりを読んでくれた時に入っていると書いていたけどわからなかった。」と高学年の児童が声をかけてくれました。

6月は、食育月間です。そこで、毎日の給食の時間に、給食についての話題を載せたパクパクだよりで、「まごは (わ) やさしい」ポイントについて話しています。(感染症対策のため、パクパクだよりは各学級に配らずに放送で伝えています。)「まごは (わ) やさしい」とは、和食に使われる主な食材についてわかりやすく表したものです。

「ま」・・・豆、「ご」・・・ゴマ、「は (わ)」・・・わかめなど海藻類

「や」・・・野菜、「さ」・・・魚、「し」・・・シイタケなどキノコ類、「い」・・・イモ

これらの食材を摂ることは健康によいといわれています。それらを給食でも多く取り入れています。この「まごポイント」が、その日の給食で、何種類の食材が使われているかをポイントに表して伝えているのです。その放送を聞いて、子どもたちは、食材を味わって給食を食べているようです。冒頭に声をかけてくれた高学年の児童以外にも給食室の前に立っていると今日は○ポイントでしたねと声をかけてくれる子がいます。しっかりと放送を聞き意識してくれているのだと嬉しく思います。そして、日々食べている食事について見つめ直してくれればと願っています。

和食は、平成25年12月にユネスコの無形文化遺産にも登録されました。そのことで、和食が見直されているようです。海外では健康食ブームで和食を食べる方も多くなってきたとも聞いています。

新型コロナ感染症が流行している現在、私は自分自身の健康を改めて考え見つめ直しました。健康を維持すること、感染症に対する免疫力を高めるためには、食がとても大切であると感じました。同じように考えられている方も多いかと思います。

昼の放送では、「まごは (わ) やさしい」ポイントとともに、「早寝・早起き・朝ごはん」についても伝えています。これから成長していく子どもたちの体や健康のもとになる大切な食事です。ご家庭で日頃の食について話題にしてみてください。

これから暑さ厳しくなってくる頃かと思えます。感染症対策をしつつ、熱中症についても注意喚起をしまります。皆さんにおかれましても体調等にご留意ください。