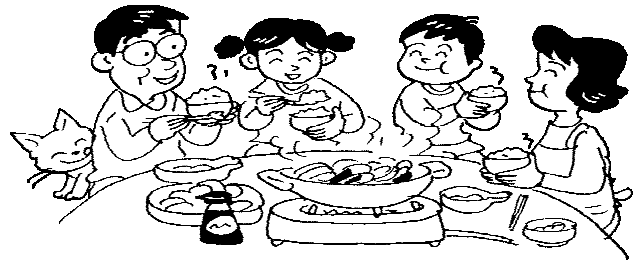


春の日差しを感じる季節になってきました。1年間のいろいろな活動を通して子どもたちの成長を一番感じる時期でもあります。ランチルームでは、好き嫌いが少なくなった、しっかり食べられるようになったなどうれしい会話も聞こえてきます。食べ方のマナーや姿勢、偏食など「食」への課題はまだまだあると思いますが、なんでも「おいしく楽しく食べる」ことをめざしましょう。

3月号の「学校だより」に10を超える「こ」食があると校長先生からメッセージがありました。「食育だより」では、どんな種類があるのか調べてみました。まだまだあるかも？この中で「アッ」と思った人は、「これからどうしよう？」から考えていきましょう。

1. 個食・・・ 家族と一緒に別々に好きなものを食べている
2. 小（少）食・・・ いつも食欲がなく、食べる量が少ない。むりなダイエットや食が細くて食べる量が少ないこと
3. 粉食・・・ パンや小麦粉、そば粉など粉を使った主食を好む（柔らかい食事が多い）
4. 子食・・・ 子どもだけで食事をする
5. 孤食・・・ 家族と一緒に食事をしていない
6. 濃食・・・ 味の濃い食事や食品を好む
7. 戸食・・・ 外食が多い
8. コ食・・・ コンビニの弁当などを食べることが多い
9. 五食・・・ 1日、三食以上食べる
10. 固食・・・ 固定化した自分の好きな同じようなものばかりを食べる



「こ」食を調べていると10年前の孤食（一人で食べるのが寂しい、味気ない）と表現していた小学生が、最近の調査では、個食（食事は一人で食べる方が気が楽、相手と一緒に疲れるから嫌）へと変化してきているそうです。食卓は、家族の関係が現れる場所です。「家族の食卓」を大切にしましょう。

健康づくりのための上手な食べ方

からだのリズムを作る

人の体は、朝太陽が昇ると活動し、日が沈むと休養するように作られています。1日3回の食事を規則正しく摂ることは、生活リズムと生体リズムのバランスのためにもとても重要なことです。



朝・昼・夕、3食きちんと食べよう

よくかんで、楽しくゆっくりと食べる

よくかんで食べると消化をよくします。また、口の中で魚の骨などの食べにくいものを見つけないことができます。楽しくゆっくり食べることも大切です。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にもなります。



食べる量は、腹八分目

一度にたくさん食べる人は、そうでない人に比べて肥満になりやすいです。また、胃にも負担がかかるので胃腸病の原因にもなります。食事は、「もうちょっと食べたいな」と思う「腹八分目」にすることが健康の秘訣です。



しっかり、朝食を食べる

本校は、みんな朝食を食べて登校しています。でも「飲み物だけ」「パンとジュースだけ」など簡単にすましている人が多いです。朝食は、1日を元気に過ごすためのスタートです。仕事や勉強をしっかりがんばるために1日の活動エネルギーになります。健康のためにしっかり食べましょう。



本校の給食は、給食を作る側として、できるかぎり手作りを心がけています。素材の旬の持ち味を生かせること、使った材料がきちんと把握できて安心できること、そして調理する人の愛情を感じてほしいと思っています。食べる側の児童生徒たちは、1学期は、「がんばっても食べられない」「これがなかったら他のはがんばれる」など毎日の給食時間を戦って食べている人もいました。でも、3学期には、残菜や残飯も少なくなって、しっかり食べられるようになっています。この両者の橋渡しが私の仕事だと思っています。偏食のある人が「食べてみたい」、作る人が「がんばって食べてほしい」というお互いの思いが伝わる「おいしい給食」をこれからもめざしたいと思っています。1年間ご協力ありがとうございました。（村上）

