

五小の風景

No. 3

五日市小学校長 國政 直文

食事の大切さ

今月は食育月間ということで、「食事の大切さ」について考えてみたいと思います。
「子どもの食事の大切さ」ということで、こんな記事を目にしました。少し長いのですが、紹介します。

『働く母親が、子育てでもっとも気にかけていることは、しつけと食事のことだと言われます。実際、学校で体の異常をよく訴える子ども、落ち着きがなく、学習に意欲を示さない子どもに話を聞くと、その中に、食生活のありかた、つまり、栄養の偏りと食卓を囲むことについての親の考え方に問題があるようです。朝食の準備をして出かけてしまう両親、お父さん抜きでテレビを見ながらする夕食など、このような状態で、子どもたちの心身の発育に、影響がでないはずはありません。』

食事をともにして、子どもの顔つきを見て、健康面や精神面でのチェックをすることが、親の務めだと思うのです。家族そろっての食事は、家庭生活の基本です。食卓は子どもにとって、体と心の栄養を吸収する場です。こうしたあたりまえのことができるように努力しなければなりません。

「仕事のためだから、つきあいはいしかなない」といって食事を一緒にしないお父さん。

「宿題をかたづけなさい」と部屋へ子どもを追いやるお母さん。食事の大切さを考え直して見てください。

「医者にかかっているかぎり、朝の食事に参加する」という我が家の憲法をつくった家庭があります。朝食の準備もみんなです。

たとえ家族みんながそろわなくても、家族のこと、家のこと、学校のことなど、気配り一つで、緊張をほぐしたふれあいタイムになるものです。』

私自身にも耳が痛い言葉ですが、やはり少々無理してでも実行していくことが、これから社会を背負っていく子どもたちには大切なことだと思います。

「食育」に関する研修会で聞いた話ですが、最近の若年層（高校生～22歳くらいまで）の一番の死因は、心筋梗塞や脳梗塞などによる突然死なのだそうです。これは、若年層における生活習慣病によるものということです。そして、この若年層における生活習慣病の発症は、小学校4年生頃からだそうです。その原因は、偏食・朝食ぬきといった食生活にあるということです。ですから、今のこの時期（小学校の時期）から食生活については真剣に考えていかなくてはいけないのです。そこで、今月の学校朝会でも、「食事の大切さ」という話を子どもたちにもしました。

子どもたちには、「さかなすきね」という言葉を紹介し、1日の食事の中にいかしていきましょうと話しました。

「さ」・・・「魚」のさ。血液サラサラに役立ち、大切な脂肪類のバランスを保つのに大切。

「か」・・・「海藻類」のか。食物繊維を豊富に含み、がん予防、高血圧対策、糖尿病の防止。

「な」・・・「菜っ葉」と「納豆」のな。野菜類は食事の根本。栄養の宝庫。納豆は健康維持に欠かせない食材。

「す」・・・「酢」のす。疲れたときには、体の代謝機能を高め、体内にたまった乳酸や脂肪を代謝。それだけでなく、カルシウムや繊維質もとりやすくしてくれる。肥満、動脈硬化、ストレス、便秘に効く。

「き」・・・「きのこ類」のき。ビタミン B1、B2、D の宝庫。良質の食物繊維を含み、脱コレステロール作用の王様。

「ね」・・・「ねぎ類」のね。青ネギ、白ネギ、玉ねぎ、にら、にんにくなど。新陳代謝を活発にする。筋肉の疲労回復に効果。スタミナ増進に効果。



学校教育においては、「知育」・「徳育」・「体育」のバランスのとれた教育を目指しています。そして、その土台は、「食育」にあります。したがって、学校では、好き嫌いをなく食べる（アレルギー等で食べられない場合は別として）、自分が食べることができる量は食べることなどを指導しています。ご家庭におかれましても、「食育」について、ぜひご協力のほど、よろしくお願いします。

