

平成30年度12月号 [12月17日(発行)]



東風だより

川口市立東中学校
川口市東本郷2-20-47番地
TEL 048-281-4065
特別支援学級 285-2423
さわやか相談室 281-4627
<http://www.sch.kawaguchi.saitama.jp/higashi-j/>

食べる力は生きる力

校長 安部正幸

去る12月11日(火)榛松中学校において、新郷地区学校保健委員会が開催されました。当日は新郷地区内4つの小学校と2つの中学校から校長、保健主事、養護教諭をはじめPTAからも代表の保護者の皆さんが多数参加しました。今年度のテーマは「食育」です。その中で川口市立新郷給食センター 栄養教諭 菊地桃子先生の講話で印象に残った部分を紹介したいと思います(口枠内)。

朝ごはんを食べるとこんないいことが

- ・朝食を欠食しない人ほど各食品群の一日の摂取量が多い。
- ・朝食を欠食する子は欠食しない子と比べて起床時間が遅い子の割合が約2倍。
- ・朝食を欠食する子は毎日食べる子と比べてイライラ感がある割合が高い。
- ・朝食を毎日食べる子ほど通信簿の成績が高い。

これに先だって行われた生徒対象のアンケートで東中は、学年が上がるほど好き嫌いが減っていることが分かった一方で、学年が上がるほど朝食を十分にとらない人が増えていることも分かりました。体調を整えることは、日頃の学校生活を送る上で何よりも大切なことです。朝食をしっかりとって、規則正しい日常生活を送り、イライラ感を減らしていくことは、まさにより良い学校生活を送る上での基本になることだと思います。

共食(誰かと食事を共にすること)にはいいことがたくさんあります

- ・食の知識や教養を身につけることができる。
- ・食事のマナーを身につけることができる。
- ・偏食を防止することができる。
- ・コミュニケーション能力を育むことができる。
- ・食文化を伝達することができる。

これらは、親の世代から子の世代への伝達という形で行われるのが中心となります。子ども達の「一人での食事」はこれらの機会を失わせる事になり、代々受け継がれてきた大切な食文化やマナーがそこで途切れてしまうことを意味しています。アンケート結果で東中生は朝食、夕食ともに「一人で食事をする」と答えた生徒の割合が全国平均を大きく上回っていることが分かりました。それぞれ家庭の事情によるところもあると思いますが、子ども達にとって一人で食事をするのはやはり寂しいものです。

先日、給食献立コンクールの表彰のために東中を訪れた栄養士さんが、東中の給食の様子を見て、残飯の少なさに驚いていました。他校と比べてもかなり良い成績だったようです。「食べる力は生きる力」東中生は少なくとも給食においては、その意味でしっかりと「生きる力」を養っていると言えるのだと思います。