



ユツユツ とことん

大仙市立太田中学校
令和3年4月21日
NO. 11



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

「食」という字は人を良くすると書きます

「食」は元気の源、「食」という字は人を良くする」と書きます。また、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことを“食育”と呼びます。食育基本法という法律もあります。



量や栄養バランス、カロリーを考慮して立てられた献立表の配布、昼の放送での紹介、準備や後片付けをしっかりと行い、残さず食す学校給食は学校で行う“食育”の代表的なものです。また、家庭科での学習や外部の方々を講師に招いての郷土料理の調理実習も学校で行う“食育”の取組です。さらに、『なべっこ』も学校で取り組んでいる“食育”の一つです。また、大曲仙北では買い物から調理までの全ての工程を自分が行い、学校で友達と一緒に食べる『弁当の日』を設定して“食育”を推進している学校もあります。

食することは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろんのこと、大人になってからも“食育”は重要です。“食育”についても、学校には学校の、家庭には家庭の役割があります。それらを自覚しながら、様々な機会を通して、健康的な食の在り方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、“食育”を通じた「実践の環（わ）」を広げたいものです。

“食育”については別号でも扱いますが、先日、給食の時間にお邪魔して、食べている様子を見ましたが、皆美味しそうに食べてはいますが、3年生の食の細さが気になったところです。家庭でもそうなのでしょうか？それとも学校でだけなのでしょうか？人を良くする「食」について各家庭で話題にしていだければと思います。

平成26年度奈良県食育作文コンテスト入選作品
に次のような作文がありました。

『食』の大切さ

自分は高校に入学して、色々な「食」の大切さを知りました。

まず始めに「食事」の大切さです。高校に入る前は、朝食を食べなかつたりする事が多くありました。しかし高校で部活に入り、体を動かす事が増えてからは、朝食を食べないと一日の体力がもたず、授業も部活も集中力がつづかず、「食事」が一日生活をするうえで欠かす事のできないものだと知りました。

次に「食品」の大切さです。自分は高校で農業をしているのですが、きゅうりやなす、トマトを育てるのだけでも、体中が汗だくになるほど動かなければなりません。スーパーマーケットであんなに簡単に買える物が、育てるとなるとあんなに大変だとは思ってもみませんでした。中学時代は好き嫌いが多く嫌いな物は捨てたりもしていましたが、一度育てる大変さを知り、「食品」の大切さを知り、自然と好き嫌いをしなくなり、色々な物をおいしく食べる事ができるようになりました。

最後に「食卓」の大切さです。高校に入り自分は寮生活を始めました。その寮の中で友人と食事していると、普段は話さないようなたわいも無い話が自然とでき、さらに友人との仲が深まるような気がします。同じ「食卓」をかこむという事は、一つのコミュニケーションであるという事を知りました。

自分は高校に入るまで朝食を食べなかつたり、嫌いな物を捨てたり、一人で食事したりと、色々な事をしていましたが、高校に入り、「食事」「食品」「食卓」などの色々な「食」の大切さを知り、この「食」の大切さをもっと多くの人に知ってほしいと思いました。