



みのやっ子

館林市立第七小学校通信

令和4年5月19日

第3号

ゴールデンウィークも終わり、勉強や運動に本格的に取り組める時期になりました。
そこで、今回の学校だよりのテーマは、勉強や運動を頑張れるには、しっかりご飯を食べて基礎体力をつけることが大事と考え、「食育」について考えたいと思います。

食育のすすめ(すぐにできます)!

「食育」という言葉が社会に認知されてから久しくなりますが、学校では、栄養教諭と連携した食育の授業を毎年実施しています。(昨年度はコロナの影響で実施できませんでした)

食育について本を読んでいたときに、あるオーナーシェフの話として、心に残ったことを紹介します。

このオーナーシェフの信条は、「フーリングが食事である」ということです。フーリング＝フード(食べ物・食べること)＋フィーリング(感じ・気持ちに訴えること)で食べながらフィーリングに残るものをいつも目指しているということでした。

このオーナーシェフの言葉を紹介します。参考にしていただければと思います。

- 食育を進めるには2つの場所が必要である。一つは台所、もう一つは買い物をする場所である。
- 台所に入れば食に興味を持つようになる。包丁が使えなければ買って来たピーマンの袋を破るだけでもよい。子どもは食べるようになる。
- 子どもが食べるものについては子ども自身の手を働かせること。例えば焼き肉屋に行ったら子どもが食べる分は子どもに焼かせる。自分で手を加えることにより興味を持ち食欲が出る。大人がやらないこと。
- 食事をいただくときには感謝の言葉とともに。片付けも必ずやること。親もやること。
- 子どもとの距離感をなくし、コミュニケーションを深めるには、食事が有効である。心で感じる楽しさを食事で学ばせる。
- プロの料理人がかなわない、超えられないのは唯一「母親(お家の人)の料理」である。(この人のため・この子のため・今日の体調に合わせて・・・の心配り)
- この世の中で一番の調味料は「空腹」である。食欲のあるときに料理を出すと必ず子どもは食べる。そのためには規則正しい生活が大切である。

基礎体力をつけるためには、好き嫌いなく何でも食べることが大切です。それが免疫力アップにつながり、コロナに負けない体を作ることにもなります。

**「嫌いなものでも一口食べよう」
学校と家庭の両輪で!!**

