



食育だより



★最近の子供たちの食事は、ご飯だけ先に食べてから
おかず、みそ汁というような偏った食べ方が良く見受けられます。



食のマナー

おいしく楽しく食べられるように・・・？

人として認める、信じる、ほめる、これが家庭の中での基本だと思います。
人間が生きてゆくうえで身に着けたいマナー、お互いを認め、信じて、そして必ず褒めるところを見つけて伸ばすことが大切です。
また、しつけにしても、頭ごなしに叱りつけるのではなく、まず子どもの尊厳を認め、子どもの能力を信じ、できたときに褒めてあげる。
集団の中でもマナーの悪い子どもを注意するより、良くできた子どもを褒めて、できない子どもが自ら気が付くように導いた方が、ずっと効果があるようです。

食事と食具

子どもは毎日繰り返される食事の中から、「食のマナー」や食具の使い方を学んでいきます。

大人と一緒に食事の中で、手づかみ食から大人のまねをしてお箸やスプーンを持つようになります。

もちろん初めから上手に使うことはありませんが、繰り返し繰り返し使うことで徐々に使いこなせていきます。

ここでも大切なことは、厳しく躾けたりするのではなく、上記に示したように認め、信じて、褒めることで子どもは自然と食事が「楽しい」に変わり上達していきます。

そして、大人が良い見本を毎日一緒に食事をしながら見せることが最も大切な「食のマナー」の始まりだと思います。



◆なぜ、学校では三角食べを進めているのでしょうか？

その理由は、「苦手なものを残さず食べる」・「嫌いなものを残すから」です。

学校給食は、その目的が子どもたちの健康管理(栄養バランス)が最も重要で、栄養摂取基準に基づき管理栄養士が献立を作成し、当然のことながら提供された給食を完食して初めてバランスよく栄養を吸収できるのです。

また、三角食べに関してはメリット・デメリットもあるとの専門家の意見も多くあることも事実です。

私個人の考えで言うならば、三角食べを強要するのではなく「残さないで食べる」そのことを教えていくことの方が重要ではないかとも思います。

大人になり、「自分自身で考えて食べる」身体に良い食材を、身体に良い食べ方でバランスの取れた食事を自らの選択で食べる「食」を考える人であってほしいと願っています。

学校には「学校給食法」ってあることご存じですか？

昭和29年6月3日に「国民の食生活の改善」が掲げられていましたが、平成21年4月1日の改正法では、この文言が削除され、かわって「食に関する正しい理解と適切な判断力を養う」という点が盛り込まれました。

その目的として「児童及び生徒の心身の健全な発達に資するもの」・「学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする」とあります。

また、この目的を実現するための目標も細かく記載されました。

- (1)適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2)日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3)学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4)食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5)食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んじる態度を養うこと。
- (6)我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (7)食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

*もちろん、おいしい給食であること「学校給食衛生管理基準」に従い、食品事故を起こさないための安全管理は極めて重要です。

★年長組のお友達の卒園がもうすぐです。……「おめでとうございます」……
小学校でも給食をいっぱい食べて、元気な学校生活を楽しんで下さい❤️❤️