



食育便り

新入生保護者向け

令和2年10月20日
白山市立北陽小学校

来春1年生になるお子さんの準備として、これから練習して身に付けていただくと、入学後の学校生活がとてもスムーズに快適に過ごすことができるいくつかのことについて、お話いたします。



早寝・早起き・朝ごはんはできていますか？



基本的な生活習慣の基礎は、幼児期で決まります。3歳までの生活時間はその子の生涯に大きな影響を与えます。この時期に夜更かしの子（夜更かしの家庭）はその後も夜更かしです。

夜は早めに家中の電気とテレビを消して、親子でお布団に入りましょう。10:00～2:00の眠りのゴールデンタイムを逃さずに、成長ホルモンを分泌して、ぐんぐん大きく成長させましょう。

また、朝ごはんは体温を上げて、体と頭と気持ちにスイッチを入れる大切な食事です。内容は、パンだけ、ふりかけごはんだけではなく、おかずも合わせて食べることで、午前中の活動のエネルギーを補給することができます。



毎日うんちが出ていますか？

毎朝必ずうんちを出してスッキリと登校できるように、入学前に、毎朝うんちを出す習慣を身に付けておきましょう。十分な睡眠と、たっぷりの朝食、余裕のある朝時間を過ごせば、自然に排便は促せます。両手山盛りの野菜を食べれば、するっと出ます。

家族そろってテレビを消して食事をしていますか？



食事は人と人が仲良くなるための、コミュニケーションの場です。

家族の生活時間がバラバラで、夕食にはなかなか顔を合わせることができない家庭でも、せめて朝食は、**家族揃って**心と身体に栄養を注ぎましょう。

また、食事の際には**テレビは消しましょう**。ある調査によると、先進国でテレビを付けて食事をするのは日本くらいだと言われています。たとえばフランスでは、食事中にテレビを見るのはマナー違反です。お互いの表情を確認しながらの笑顔もごちそうの一つです。

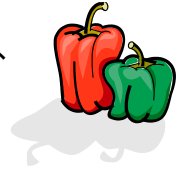
自分の食事の配膳を一人でできますか？

小学校の給食では、給食当番のこどもが配膳をします。ごはんしゃもじでご飯をよそうこと、お玉でおつゆを入れること、量を均等に盛り付けることなどを毎日の食事の時に練習しておきましょう。また、器を持ってこぼさずに決められた時間内（約20分以内）に食べることも大切です。



嫌いな食べ物が好きになる魔法

とっておきの魔法を、こっそり教えます。もしも、嫌いな食べ物に、出会ってしまったら……



- ① まず、目で見てあいさつをする。「**こんにちは**」
- ② 次に、においをかいでみる。「**クンクン**」
- ③ 次に、なめてみる。「**ペロペロ**」
- ④ ちょっとだけ、かじってみる。「**ガリッ**」
- ⑤ ひとくちだけ、食べてみる。「**ガブリ**」



もう大丈夫。そのあと100回食べれば、好き嫌いがなくなります！



北陽小学校の給食では、クラス全員が声を合わせて「いただきます」

「ごちそうさま」を言います。各家庭ではどうでしょうか？

私たちは毎日、他の生き物の「命」をいただき、自分の「命」を養っています。毎日口にする食べ物のうち、水と塩以外は全て「命」を持っていた物ばかりです。お米、野菜、果物、魚、肉、豆、卵など、一日に約30種類の「命」をいただき、自分の体の成長に役立てています。大切な食べ物を、平気な気持ちで残したり、捨てたりすることは、他の生き物の「命」を粗末にすることになります。食事の前に、「いただきます」と挨拶するのは、「命をいただきます」の意味なのです。

また、食事の後には、「ごちそうさま」と言いますが、これは、その食事ができあがるまでに、一生懸命に走り回り作物を作ったり、運んだり、料理をしたりと、苦勞をしてくれた方々への労いと感謝の意味の「ご馳走様」です。

思いを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言うことは、食育の第一歩ではないでしょうか。