２０２１年６月　第１号

食育だより

長崎市立三原小学校
校　長　宮原　友彦

突然ですが，食育って何？　最近，食育の重要性がよく取り上げられていますが，具体的に何？と言われると…？という人も多いと思います。
そこで，最初の号には，「食育とは何ぞや？」について記載してみます。そして，「食育だより」は，三原小の子どもたちの健康を食の面から支えると共に，私たち大人にとっても自省を促す記事を掲載できればと考えております。

◆　そもそも食育とは？

食育とは，「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し，健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。
なんだか，分かったような分からないような…。
そこで，シンプルに，「食育」を通して身に付けさせたいことを紹介します。

①食べ物を大事にする感謝の心
②好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
③食事のマナーなどの社会性（人間関係）
④食事の重要性や心身の健康
⑤安全や品質など食品を選択する能力
⑥地域の産物や歴史などの食文化の理解

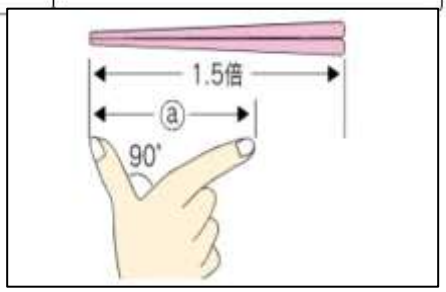
ここに挙げたものはほんの一例です。
食育については，学校では給食指導を中心に実施していきますが，３度の食事のうち２回は家庭で食べますので，家庭における食育はとっても大切です。ですから，「我が家では，食事を通して『感謝の心』を育てます。」や「『食事のマナー』に特に気を配っていきます。」，「食に関わる『様々な食文化』について話題にしていきます。」といった，具体的な取組が大切になってきます。「食事はただ食べればいい。」ではなく，「食卓を教育の場」にしてみるのもいいかもしれませんね。

◆　正しい箸の持ち方は？

ちなみに…
正しい箸の持ち方のできる大人は何％？（ネプリーグ風に…）
※正解は裏面です。

正解は，約３０％です。
「正しい箸の持ち方」は，子どもの時にしっかりと身に付けさせたいマナーの一つと考えます。下図に示す持ち方が一般的に正しいとされる持ち方です。
皆さんは，きちんとできていますか？

箸の正しい持ち方ができるようにするために，手の大きさに合った箸を選ぶことも大切です。そのための目安となるのが右図のとおりです。



人差し指と親指を直角に開いて，その長さを図り，その１．５倍の長さが持ちやすいお箸の長さの目安です。ほかにも，「足のサイズ」や「身長の１５％」なども目安になります。
さらに，箸の持ち方についての話題が続きます。
あるアンケート調査の結果からお伝えします。

インターネットのアンケートで，「人のどんなところにがっかりしますか？」という質問では，「収入や学歴」よりも「箸が正しく持てない人には魅力を感じない。」という答えが圧倒的に多かったそうです。
実際に箸が正しく持てる人の割合は，前述のとおり約３０％です。大学生や社会人になってから持ち方を直したという人のきっかけは，「家族や友人から指摘されたから。」が多いとのことです。
また，おもしろい回答として，正しい箸の持ち方のできない人を見て，「指摘してくれる家族，友達がいない人なのかなと思ってしまった。」という声も聞かれました。

開き直って言えば，「箸を正しく持てなくても食べるに困らなきゃいい。」のでしょうが，箸の持ち方一つで人間関係まで想像されても癪ですし…。
なにより箸の正しいとされる持ち方は，２本の棒を使って食べ物を口に運ぶときの「最も合理的な型」ですので，身に付いていて損はありませんよね。実を言うと，私も中学生の時に指摘されて練習した 30%の口ですが，まだまだきれいとは言えないです(^-^;　今後も練習したいと思っています。

おまけです。

別の調査によると，自分の子どもに正しくお箸を持ってほしいと考えているお母さんの割合は，ほぼ１００％です。その理由は，「正しくお箸を持つことは日本人としてのマナー，礼儀として身に付けるべきである」や「お箸を正しく持つことにより，きちんと“しつけ”をされているという好印象を抱く」というのが多くの御意見だそうです。

でも，３０％なんですよね…。(#^^#)