



長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

朝夕ずいぶん涼しくなり、秋らしくなってきました。秋は、お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、実りの秋を感じたいですね。

## 10月は 食品ロス削減月間

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間約612万トンが捨てられ、これは国民の1人当たりごはん茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫でぜひ解決していきたい問題です。

### たのしみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

#### 旬の食べ物を つか 使う



旬はその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきます。

#### 家族で一緒に りょうり 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

#### お買い物は けいかくてき 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

今までで1番の食べ残しが・・・

9月に実施した「いんげんのソテー」に苦戦する1年生が多く、今までにないほどの食べ残しがありました。次回はもう少し頑張ろうねと声掛けをしています。

ご家庭でもお声かけと、食卓でチャレンジをしていただけると助かります。

## 令和2年度学校保健統計調査

学校保健統計は、学校における児童・生徒の発育や健康状態を明らかにする目的として昭和23年から毎年実施されている調査です。

結果のポイント

- ・裸眼視力1.0未満の子どもの割合が年齢が高くなるにつれて増加傾向にある。
- ・身長の平均値の推移は平成6年度から平成13年度をピークに横ばい傾向。
- ・体重の平均値については、平成10年度から平成18年度をピークに同様に横ばい傾向。

肥満傾向児の割合は増加傾向、痩身傾向児童の割合はこの10年間おおむね横ばいもしくは増加傾向。昨年は、コロナ禍ということもあり、肥満傾向児の出現割合が各年代別で見ても今までで一番多かったようです。活動(運動)がなかなかできなかったことも影響しているのかと察することができます。

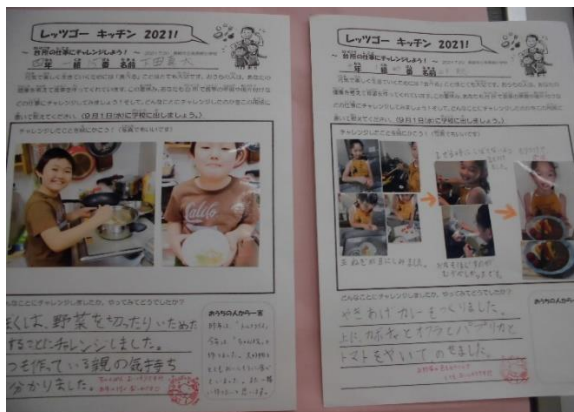
## レッツゴーキッチン

夏休みの取り組みの一つとして、例年学校保健委員会で「レッツゴーキッチン」を呼び掛けています。

数年前より、家庭の負担が大きいので宿題ではなく自由参加に変更になりました。それもあってなのか、年々取り組んでくる家庭が減ってきているように感じます。

私自身は、夏の親子の思い出作りにもなるし、子どもが台所に立つ機会になり、そこから食への興味関心を広げるいい取り組みだと思っています。

今年も、取り組みの報告書を掲示していましたが、印象的なのはみんないい笑顔をしていることです。6年生は、いつもお世話になっている親へのお弁当を作った子どもがいました。いい取り組みだなあ・・と思いました。来年はもっと多くのご家庭で参加していただけると嬉しいです。



給食室に夕方ミーティングに向かうときに、「先生、今日の給食おいしかった～」と声をかけてくる児童がいます。その一声で、明日も美味しい給食作るぞ!とやる気スイッチが入ります。ちょっとした声かけで頑張れる。これってみんな同じだと思います。家庭での子どもへの声かけをよろしくお願いします。