



# 大浦Lovers

長崎市立大浦小学校  
校長 中尾 善蔵



## 6月は「食育月間」です

昨日、県内を含む九州北部地方が「梅雨入り」したとみられると福岡管区気象台の発表がありました。紫陽花の花が雨に映える季節となりましたね。

さて、6月は「食育月間」です。子供たちの健やかな心と体を育む上で欠かすことのできない「食」について、学校とご家庭で一緒に考える機会としたいですね。

なぜ今、「食育」が大切なのでしょう？

「食育」とは、単に栄養の知識を学ぶだけではありません。食を通じて、子どもたちが生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を培い、豊かな人間性を育むことを目指すものです。

### (1) しょうぶな体をつくる「力」

好き嫌いをせずに、バランスの良い食事を摂ることで、病気に負けない体を作ります。

### (2) 豊かな心を育む「力」

旬の食材や郷土の料理に触れることで、食文化や自然の恵みへの感謝の気持ちを育みます。

### (3) 規則正しい生活リズムをつくる「力」

特に「朝ごはん」は、脳と体の目覚ましスイッチです。集中力や学習意欲の向上にもつながります。

**食に関する経験は、子どもたちの心と体の成長の土台そのものと言えるのです。**

私たちが暮らす長崎市でも、「食で育む『ひと』と『まち』」を基本理念とした「第4次長崎市食育推進計画」に基づき、長崎市全体で食育を推進しています。

その大きな柱の一つが「地産地消」です。

学校給食では、「長崎そだち」と呼ばれる長崎市や長崎県でとれた新鮮で安全な旬の食材を積極的に活用しています。みかんやじゃがいも、海の幸など、豊かな自然に恵まれた長崎ならではの味を、子どもたちは給食を通して毎日味わっています。



す。

地元の食材をいただくことは、地域の産業や文化を知るだけでなく、食べ物が私たちの口に届くまでに関わってくださる多くの方々への感謝の気持ちを育む、絶好の機会となっています。



本校では、長崎市の取り組みと連携し、日々の教育活動の中で、次のような食育を推進しています。

給食の時間、栄養教諭が定期的に各教室を回り、その日の献立や食材について話をする「食に関する指導」を行っています。

また、「いただきます」をする前後に、献立や食に関する一コマを紹介しています。

教科の学習と関連して、生活科では1・2年生が野菜を育て、収穫する喜びを体験します。高学年では、家庭科の調理実習はもちろん、社会科や総合的な学習の時間で、長崎の食文化や食品ロス問題について学習を深めます。

「食育」は、学校だけでは完結できません。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと「食」について話す機会を増やしていただければ幸いです。

- ・「朝ごはん」をしっかり食べましょう。
- ・できるだけ家族で食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごしましょう。
- ・食事のマナーについて、一緒に確認してみましょう。
- ・買い物の際に、長崎県産・長崎市産の食材と一緒に探してみるのも楽しい活動です。

子どもたちの「生きる力」を育むため、学校と家庭が手を取り合って、子どもたちの食生活を見守り、支えていきたいと考えております。

