



食欲の秋

校長 丸山 久志

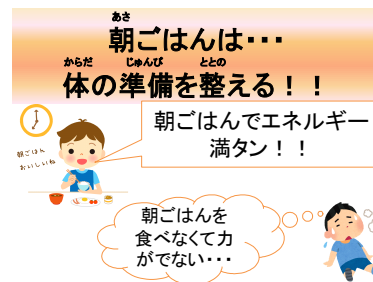
ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となりました。秋は爽やかで何をするにも、ふさわしい季節です。「〇〇の秋」と言われることも多く、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋などを思い浮かべます。

10月の全校朝会では、子どもたちに朝食の大切さについて伝えました。

1 どうして朝ごはんを食べるの

朝ごはんは、これから始まる1日の活動に必要なエネルギーを体に補充して、体の準備を整えます。

- ・朝ごはんを食べるとおなかの調子がよくなります。
- ・よくかむと目がさめます。
- ・勉強や運動する力になります。



2 朝ごはん前にウォームアップ

起きてすぐの朝ごはんより、軽く体を動かしてからの方がおいしく食べられます。

- ・朝ごはんを食べる前に、家の手伝いをすると、みんなに喜ばれ、さらにごはんがおいしくなります。
- ・朝ごはんを食べる前に、学校に行く準備をしておく、安心してごはんを食べられます。



新発田市では食とみどりの新発田っ子プランを掲げ、食育にも力を入れています。子どもたちが健やかに成長していくためには、調和の取れた食事が欠かせません。先日の食育出前授業では、学校給食や和食を例に、バランスの取れた食事について子どもたちと一緒に学びました。子どもたちは、油や塩の取り過ぎが良くないことや、よくかんで食べることの大切さに気がついていました。

ご家庭でも、朝ご飯をしっかり食べたり、子どもたちと一緒に食事を作ったりするなど、食育に目を向けた声かけや取組をお願いします。家族で食卓を囲み、一緒に食べることの喜びや食事のマナーを教えることも、子どもたちの生き方につながっていく大切な機会です。身に付けた食習慣や健康に対する考え方は子どもたちの未来につながる大きな財産となります。だからこそ、チャンスを逃さずに伝えていきたいと思えます。