

# 教育長室だより

第 6 号

2018.9.20

季節は実に律儀に変わるもので、あれほど暑かった夏も過ぎ、やっと秋らしさを感じられるようになって参りました。俳句には「秋暑し」という季語があります。しばらくはまさにそんな日々が続くものと思います。

学校は運動会のシーズン、前号に書きましたように運動会も学校教育にとっては独自の意義を持つものとして取り組んでいます。ふだんと違う子どもの顔を是非見ていただきたいと思います。

○

小学校の給食の民営化を来年4月から開始します。すでに中学校や保育所などで実施しているもので、調理と洗浄の作業を民間委託するものです。したがって、施設の管理や食材の調達はこれまで通り町が受け持ちます。

保護者アンケートでは大多数にご了解を得ており、先日持ちました説明会では民間委託ということで安全性などへのご心配の声がありましたが、運営の詳細について説明し、ご了解をいただきました。

○

給食の話題にちなんで今回は「食」に関するお話です。

言うまでもなく子どもの成長にとって「食」はとても大きな問題です。どのような食事やおやつの習慣を身につけるかは心身の基礎作りにとって重大な影響を持ちます。何を食べるか（食べものの量と栄養バランス）、どのように食べるか（食事のタイミングや環境、マナーなど）によって成長期の子どもの心と体の健康の基礎が作られます。

○

コショクという言葉が聞かれたことがありますか。コショクはどんな漢字が当てはまるのでしょうか。

孤食、個食、固食、粉食、小食、濃食などなど。これらはすべてできるだけ避けたい食習慣です。

孤食：家族不在で独りで食事をとること。

家の仕事などの都合でこうならざるを得ないお子さんもあるかと思えます。しかし、できれば1日1回でも家族そろって食事に向かうことができるといいですね。

個食：家族がそれぞれ違ったものを食べること。

これも、子どもとシニア世代が同居していて、いろんな配慮でこうなることがあるかもしれませんが、基本的には同じものを食べるのが家族の団らんをあたたかいものにするのではないのでしょうか。

固食：これは決まったものばかり食べる習慣（食材の固定）です。偏食の一種ですね。体に良いはずはありませんね。

粉食：パンやピザ、パスタなど粉を原料とする食材は利用が広がっています。これらの食事はおしなべて高カロリーで脂肪分も多いとされます。あまり増えすぎるのは考えものです。

小食：少食のことで、ダイエット指向などもこれに関係します。大人もそうですが少なくとも成長期の子どもはしっかり食べて、しっかり運動することが大切です。

濃食：味の濃いものに慣れてしまい、薄味を敬遠する食習慣です。塩分過多などの弊害を生みます。



「個食」や「濃食」は今、特に気になります。喜んで食べてもらいたいお母さんの妥協策なのかもしれません。しかし長い目で見ると怖いことにならないでしょうか。

わが徳島県は残念ながら糖尿病の蔓延が心配される県です。野菜摂取の少なさも取りざたされています。子どもたちの運動能力も一時は全国的に低位の状態でした（現在は一定の改善が見られるようです）。車の利用の多さなど生活習慣そのものにも原因があるとは思いますが、心と体そして知的な成長のどれをとっても食育は大きな役割を担っています。ぜひとも保護者や地域の皆様の関心を高めていただきたいものです。

「食」に関しては「少塩多酢」、「ベジファースト」など様々な知識が啓発されています。要は実践することです。知っていてもやらなければ意味がありません。食事は生きる基本です。

“8歳までにより良い食習慣を”ということが言われています。これを合い言葉に子どもたちが長い人生を生きる基礎作りをしてあげてください。



今回は「食」の話に終始しましたが、これからは秋たけなわの好季節。ご家族で運動にも取り組んでみてください。

体以上に心に良い栄養が行き渡ることを思います。