



中田小

平成29年5月31日

学校教育目標

さわやか笑顔中田っ子 思い合い ひびきあい
共に生きる力を育てます。

中田小ホームページ

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/nakada/>



和食=WASHOKU

副校長 今野 敏晴

給食の時間に1年生を覗きに行ってみると初めの頃は給食の準備や片付けに手間取っていた1年生も、食器の置き方に気をつけたり、進んで仕事をしたりと給食の時間に慣れ、リラックスして給食を食べている様子が見られます。おかわりを申し出る子も多くいました。また、6年生も1年生の片づけを4月より手伝ってくれていますので今では自分の牛乳パックは自分で開くなど片づけも上手になりました。

6月は「食育月間」です。例年食育月間に合わせて行っている給食試食会を5月29日に行いました。新入生と6年生の保護者を対象にPTA保健委員さんにお手伝いいただき実施いたしました。子どもたちと同じメニューを食べたり、配膳をしたり、学校給食のねらいなどを保護者の皆様方に説明したりしました。学校給食は、「実際の食事という生きた教材を通して正しい食事のあり方や望ましい人間関係を体得することをねらいとして行われる教育活動」です。「食育の基本は学校給食にある」とも言われており、とても大切な教育活動です。本校の食育は、栄養教諭の浅田先生を中心として、中田小学校食教育全体計画に基づき、給食の時間を大切にしながらも様々な教科・領域で食に関わる内容を子どもたちに教えております。浅田先生にも各クラスに入って担任と共に指導をしていただいています。給食試食会の当日の献立は、「ごはん、牛乳、回鍋肉、くきわかめスープ」でした。給食の献立を見て頂くと分かりますがご飯給食が多いことに気付くと思います。文部科学省が推奨するご飯給食を推進するにあたり、横浜市では今年度からご飯給食の割合を週3.5日にするよう目指しており、昨年と比べてもご飯食を生かした和食の日数が増えています。

和食は、2013年にユネスコ(国連教育科学文化機関)の世界無形文化遺産に登録され、和食が、世界で「WASHOKU」として価値が認識されました。世界遺産に推薦されている日本の世界無形文化財は、能楽や人形浄瑠璃、歌舞伎など重要無形文化財や重要無形民俗文化財がほとんどですので、和食の推薦は異例のことでした。世界遺産は、「顕著な普遍的な価値」を求めています。重要視されるのは、その文化を支えるコミュニティ(共同体)です。和食は、会食など

の高級料理でも日本料理として有名なすし・天ぷら・お刺身等でもなく、「一汁三菜」を基本とする、ごはんのみそ汁、お浸しや煮物、焼き魚など、日本の普通の食卓に上るようなものを「和食」と定義しています。「自然の尊重」の精神のもと、できるだけ食材の持ち味を生かす工夫をし、その上で健康・長寿や肥満の防止にも役立つとされています。そこに世界と共有すべき「和食=WASHOKU」の価値があるのだと思います。多くの日本人が心がけ、支える食文化にしていく必要がありますが、農林水産省の資料によると和食(日本型食生活)を実践している人は、18%で2割にも満たない現状です。

子どもたちの好きなメニューも洋食が多いように感じます。洋食は、高タンパクで成長に欠かせない栄養素が取れる一方、食物繊維が不足しがちで脂質が取りすぎになる傾向があります。その反面、和食は動物性脂肪が控え目で、ビタミンやミネラル・食物繊維が取りやすくなる傾向があります。洋食のよさ、和食のよさを生かした食生活を考えていくことが大切です。

子どもたちにとって健全な食生活を送ることは、心身の成長に大きく影響を与えます。この機会に普段の食生活を見直し、改善を図るきっかけになるようご協力をお願いいたします。

和食=WASHOKU とは

1. 多様で新鮮な食材を使い持ち味を生かす
2. バランスがよく、健康的な食生活をつくる
3. 自然の美しさを表現する
4. 年中行事とかかわっている



pixta.jp - 10961221