



# 山王台だより1月号

令和4年1月7日

横浜市立山王台小学校

〒235-0016

横浜市磯子区磯子5丁目2-1

TEL 045 (755) 1107

【学校教育目標】自分のよさに気づき、相手の気持ちを大切にしながら、ともに高め合って生きる



## 医食同源で健康な一年に

校長 遠藤 清美

新年明けましておめでとうございます。昨年も新型コロナウイルス感染症の影響を受け、例年通りの教育活動とは行きませんでした。このような状況の中でどのようにしたら実施できるのかを考えて取り組んできた一年でした。保護者の皆様、地域の皆様にはご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございました。新年にあたり皆様のご多幸とコロナ終息を祈念いたしますとともに、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、皆様はどのようにお正月を迎えられたのでしょうか。日本では昔からおせち料理を食べる習慣があります。ご存知のことと思いますが、おせち料理に入っているものには、それぞれ意味があります。黒豆は「まめに健康に過ごせますように」、昆布巻きは「よろこぶ」それぞれ語呂合わせで、田作りは「五穀豊穡を祈る」など、縁起の良いものを詰め合わせています。昔は全て自宅で時間をかけて作っていましたが、現在は既に作ってあるものを簡単に手に入れることができます。時代と共に変化はしていますが、おせち料理を食べる習慣は今も受け継がれてきています。大切なものはこのように後世にも残っていくのでしょうか。

特に食は元気の源です。「食事が美味しい」ということは健康な証です。本校では1月17日（月）から21日（金）は給食週間となっています。日本の給食は明治22年に山形県のお寺でお弁当を用意できない子どものために提供したのが始まりとされています。そして「いただきます」の挨拶には感謝する心と「命をいただく」意味が込められています。給食ほど様々な食材と出会う食事の機会はありません。和食以外に外国の料理も多く出ます。給食で初めて食べる食材と出会う子どもも少なくないようです。食べてみないことには口に合うか合わないかわからないので、まずは「一口食べてみよう」と学校では促しています。今の食事が将来の体を作っていきます。朝食の摂取が学習にも影響してくるというデータも出ています。空腹では集中力が低下し、気持ちも安定しなくなってしまう。その点では本校は比較的朝食を摂って登校する児童が多いです。寒くて朝起きるのが辛い季節ではありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を1年間継続できるようによろしくお願いします。