



「食」の大切さ

副校長 齊藤 哲之

今年の5月は、例年になく雨の多い月になりました。そして、もうじき本格的な梅雨の時期がやってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、だからこそ自分の健康により意識を高めていきたいものです。

健康な体にするためには、「十分な休養・睡眠」「適切な運動」「バランスのとれた食事」が大切とされていますが、私は何よりも自分の体内に入れる食べ物が大切だと感じています。

人間の体は、食べた食べ物によってつくられているわけですから、どんな食べ物を食べているかによって体は影響を受けます。食べ物には、それぞれにいろんな栄養素を含んでいます。だからといって、同じものをあまり多く食べ過ぎるのもよくありません。「糖分・塩分・脂肪分」を取り過ぎることによって、健康に害を及ぼすことがあります。また、食品添加物の取り過ぎもよくないと言われています。いつも栄養バランスのよい食事を心がけたいものです。

食

「食」という漢字をよく見ると、「人」を「良くする」とも見られます。本来の漢字の成り立ちは違いますが、体に良いものを食べる（取り入れる）ことによって、体が丈夫になり病気に負けない体になるのではないかと思います。ですから自分がどんなものを食べているのか関心をもつことが大切なのではないのでしょうか。私自身も食べるのが大好きで、つい食べ過ぎてしまうことがあります。健康のためにも食べているもので自分の体がつくられているということを忘れないようにしましょう。

6月は「食育月間」です。おいしい給食を食べられていることに感謝し、食材を作ってくださる方々や給食を調理してくださる方々に感謝する気持ちを持ち、そして「食べ物」そのものを大切にすることで、自分の健康についても考えていきたいと思えます。

「よい食べ物は、よい体をつくる」みんなで病気に負けない健康な体をめざして、学校全体で取り組んでいきたいと思えます。