NO, 389

2019年(平成31年) 3月号
中野区立江原小学校　学校便り
校長 福田 豊　　児童数 487名

江原（えはら）

学校教育目標
自立し、共に生き、平和を求める子
『かしこく』『やさしく』『たくましく』

「こしょく」を考える

校長 福田 豊

いよいよ３月、まとめです。私はかつて**「食育」**について研究発表会をした経験があります。その時に学んだ**「こしょく」**について紹介します。

「孤食」…家族と一緒に暮らしているにもかかわらず、一人で食事をすることです。問題点は、心身の発達に何らかの影響が出る可能性が挙げられます。食事はコミュニケーションの観点からも重要ですが、一人なのでコミュニケーションが図れません。また、「つまらない」「さみしい」といった気持ちを抱えながら食事をすることも多いでしょう。そのため、普段の生活でも疲れやすくなったり、イライラしたりすることが多い傾向にあるとされています

「個食」…個食は、家族や友人と一緒に食事をしているけれど、それぞれ違う食べ物を食べていることを指す言葉です。食べているものが違うので、感想を言い合ったり、作った人の苦労を気遣ったりする心が育ちにくい可能性があります。

「子食」…子食とは、子供だけで食事をすることを指す言葉です。偏食になりやすいほか、親子の絆を深めにくいとも言われています。

「粉食」…粉食とは、パンや麺類など、小麦粉から作られたものばかり食べることを指す言葉です。柔らかい食べ物が多いため、噛まずに飲み込む癖が身に付いたり、食べ過ぎたりする可能性もあります。

「小食」…小食とは、ダイエットのために必要以上に食事量を制限することを指す言葉です。小食の子供は体が丈夫になりにくく、無気力になる傾向があるとされています。

「濃食」…濃食とは、濃い味付けの食べ物ばかり食べることを指す言葉です。素材が持っている味や香りを感じることができないため、味覚が育ちにくくなる可能性があります。

「固食」…固食とは、同じものばかり食べることを指す言葉です。栄養バランスが偏るのはもちろんのこと、わがままで自己中心的な性格になる傾向があるとされています。

これらの食の問題点を解消するには、家族と一緒に食事する日を決めたらいかがでしょうか。毎日三食をいっしょに食べることは難しいかもしれませんが、お子さんが一人きりで食事をせずにすむ状況を、少しでも多く作っていただきたいと思います。家族団らんが、何より美味しいスパイスです。

３月行事予定

生活指導目標　**整理整頓をしよう**

１日(金) ６年生を送る会　ふれあいランチ
２分の１成人式（４年）
年度末保護者会（３・４年）
４日(月) 全校朝会
年度末保護者会（５・６年 わかば）
５日(火) まとめの会（２年）
年度末保護者会（１・２年）
６日(水) 区研究会のため、特別時程４時間授業
７日(木) 児童集会　バイキング給食（６年）
安全指導日
11日(月) 全校朝会　クラブ活動
14日(木) PTA 運営委員会
18日(月) 全校朝会
19日(火) 卒業式リハーサル（５・６年）
１～４年生は４時間授業
20日(水) クリーン日　給食終了
卒業式前日準備のため、５年生以外の学年は４時間授業
22日(金) 卒業式（５・６年のみ登校）
25日(月) 修了式（１～５年登校、４時間授業）

＜新年度の予定＞

４月５日(金)
新６年生は新年度準備のため 8:50 登校
新２年生は入学式演奏練習のため、13:30 登校
４月８日(月) 平成３１年度始業式　通常登校

※避難訓練『3,11 を忘れない』は予告なしで行います。