

食育しんち

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

1 「冬の日曜日は鍋」

福田小学校 教頭 小野 啓

私は鍋が大好きです。寄せ鍋、キムチ鍋、モツ鍋、ごま豆乳鍋にカレー鍋。野菜、肉、魚介類、練り物、どんなものを入れても、それぞれの食材のうまみを引き出しておいしくしてくれるからです。そんな懐の深さが鍋の魅力です。我が家では「冬の日曜日の夕ご飯は鍋」と決まっているくらい鍋が好きなのです。（ちなみに、夏の日曜日の夕ご飯はカレーと決まっています。皆さんのご家庭ではどうですか。新地町教育委員会の担当指導主事はカツオのタタキなんだそう。）

しかし、思い返してみると、私は小さいころはあまり鍋が好きではありませんでした。

今でこそ、スーパーに行くと、「しょうゆ」「味噌」といった定番のスープから、「ごま坦々」「濃厚鶏白湯」……………。

さらには「有名ラーメン店監修！」といった少し変わり種のスープまで、多種多様なスープが売られているのが当たり前になっています。

私が小さかったころにはこんなに鍋のスープは売られておらず、家で鍋をやるというと、昆布で出汁をとって、「湯豆腐」や「水炊き」、または、昆布出汁にしょうゆ、みりん、料理酒を入れて寄せ鍋にするといったところがお決まりでした。

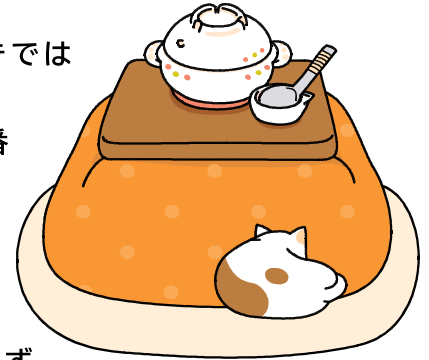
寄せ鍋はまだ良かったのですが、「湯豆腐」は本当にイヤでした。

理由は、これは好みの問題も大きいと思いますが、「ご飯のおかずにならない」からと、子どもながらに決めつけていたからでした。

ポン酢につけた豆腐では、「ご飯は進まず」……………。とはいえ、他におかずもなく、おいしそうに豆腐や野菜をつまみにお酒を飲んでいる大人たちを横目に見ながら、仕方なくポン酢豆腐でご飯を食べていました。そんな幼児体験もあって、あまり鍋が好きではなかったのです。

では、いつ頃から鍋が好きになったのか？ 考えてみると、お酒が飲めるようになってからかもしれません。寒い冬に暖かい鍋とビール、そして日本酒。最高の組み合わせと思っています。

ここでふと思いました。「お酒が飲めない子ども達は昔の私のように思っているのではないだろうか」と……………。今度の日曜日、鍋をつつきながら聞いてみようと思います。



2 令和6年度「食と生活のアンケート」調査結果より

2月5日に開催された「新地町地域学校保健委員会」で分析結果を検討し、改善に向けた方向性が示されました。その中でも、早急な手立てが必要と考える次の3つについて、別紙にてお知らせいたします。

- ① メディアの利用時間が長い。
- ② 就寝時刻が遅い。
- ③ 就寝時刻が遅いことから「朝食の時間」が確保できない。



短い睡眠時間は、子どもの肥満リスクを高めることが研究で示されています。睡眠不足により、ホルモンバランスが崩れ、食欲が増加するためとのこと。特に夜更かしすると、夜食（夜間の間食）が原因で体重が増えやすくなります。聞き取りでは、夜食で「ポテトチップ」「アイスクリーム」「チョコレート」などに「清涼飲料水」を組み合わせている児童生徒もいました。高カロリーに塩分過多ですから、このような夜食では肥満傾向に拍車がかかります。規則正しい睡眠習慣を持つことが、健康な体重を維持するために重要です。お子様が十分な睡眠をとるようにサポート頂き、健康な生活習慣が身につくようお力添えをお願いします。

3 食に関する体験活動(尚英中の取り組み) 令和6年10月9日(水)

尚英中では、食育推進事業の一環として、『my弁当の日』を実施しました。

自分自身の健康を考えてお弁当を作るという体験は、食への関心を高めるだけでなく、いつも自分のために用意してくれる方々への感謝の気持ちにもつながったようです。



〈取り組んだこと〉

- ・献立を考える・弁当箱に詰める
- ・食材の買い物をする
- ・ご飯を炊く・おかずを作る、
- ・お弁当を自分で作る

〈感想〉

自分で作ることが難しかった。
これをお母さんが4人分作っていたことがわかって、すごいな、と思いました。

〈取り組んだこと〉

- ・ご飯を炊く ・おかずを作る
- ・お弁当箱に詰める ・弁当箱を洗う

〈感想〉

さわやかだ食材をたくさん使いました。
おいなりさんがちょっとつぶれちゃったけど、おいしくできて良かったです。



〈取り組んだこと〉

- ・食材の買い物をする、おかずを作る、
- ・弁当箱に詰める

〈感想〉

早起きして自分で作って大変なことがわかりました。またチャレンジしてみたいです。

