

元気もいもい あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成
～食がっなぐ命と未来～

No.8

令和2年7月1日 文責 校長

給食委員会発表「好き嫌いせずに食べよう」(6月23日)

6月23日の全校集会は給食委員会の発表がありました。テーマは「好き嫌いせずに食べよう」です。

発表は簡単な劇から始まりました。肉ばかりを食べて体に力が入らない子が登場します。その原因は3つの色の食べ物をとらないからだと言われます。そして、レッド、イエロー、グリーンの3大栄養素が登場し、それぞれの役目を発表します。

レッドは、筋肉や骨、血液や歯をつくるおかず。イエローは、エネルギーのもと、体を元気に動かす力。グリーンは体や心のバランスを整える。というように発表しました。それから、3人はそれぞれちがう働きをするけれど、いっしょに食べることが大事なことを訴えました。

次はクイズです。「血や骨や肉をつくる食品は何色でしょう」「牛乳は何色の食品でしょう」といったクイズを7問出して、全校のみんなに問いかけました。

最後は、3色栄養マツトを紹介して終わりました。この3色栄養マツトは職員室前の廊下に掲示し、子どもたちの興味や関心を高めています。

子どもたちの発表のあと、わたしから感想を言いました。そこでは子どもたちに「自分では何色の食べ物をとっていないかと思っていますか?」と尋ねました。すると、挙手が一番多かったものはやはりグリーンでした。もっと野菜を食べないといけないということは、子どもたちは感じているんだと思いました。



保健委員会発表「よくかんで食べよう」(6月30日)

給食委員会に続き、6月30日の全校集会では保健委員会が発表しました。テーマは「よくかんで食べよう」です。

発表はクイズから始まりました。「よくかんで食べるといいことがあります。いいことは次のうちどれでしょう」という問題です。答えは7つありました。紹介します。

- 「1 テストの点数が上がる」
- 「2 太りにくくなる」
- 「3 むし歯になりにくくなる」
- 「4 足がはやくなる」
- 「5 病気になりにくくなる」
- 「6 やさしくなれる」
- 「7 体がきれいになる」

答えは1つではないので、子どもたちは1から順番に正解だと思うものに手をあげていきます。

子どもたちの様子を見ていたら、かなり戸惑っていました。「頭よくなるの?」「足が速くなるの?」という声も聞こえてきました。

正解発表の「7だけが間違いでした」の時には、どよめきが起こりました。その後で保健委員会の子どもたちは理由も発表してくれました。

「1 よくかむと脳のはたらきがよくなり、テストの点数が上がります」

「6 心が落ち着いて人に優しくできます」
などなど。聞いていた子どもたちは、納得した表情になりました。

発表の最後は、最近あまりかまないで食べている人が多くなっているということで、かみごたえのある食べ物について発表しました。「小魚・おせんべい・生の野菜」です。

子どもたちの発表のあと、わたしから感想を言いました。そこで紹介したものは、先週発表した給食委員会の子どもたちの感想です。「みんなに笑ってもらってうれしかった」「みんなの反応がよくてほっとした」「クイズのときの反応がなかったらどうしようと心配だったけれど、みんなが手をあげてくれてよかったです」。そのような感想を発表し、「発表する人はもちろんだけど、聞く人の態度も大事です。給食委員会、保健委員会の発表、聞いている人たちの態度はとてもよかったです」と話し、わたしの感想発表を終わりました。

食育は授業だけでなく、児童会活動もおして行っていきます。児童が主体の活動も大事にしていきたいと思っています。

