令和８年度学校教育目標「みんな　笑顔　いっぱい　長松小」文責　校長　渡邊英博

長松小の合言葉　㋭ なかよく　㋕ がんばる　㋬ 学び合う　㋒ 積み重ねる

ながまつ通信 38号

長松小
学校通信
2026. 10. 2

「心身ともに健康な児童を育てる食育」について

今回は、子どもたちの健やかな成長に欠かせない「食育（しょくいく）」についてお伝えさせてください。先週の金曜日に、鏡山小学校において、食育に関する研修会があり私も参加し、「食育の大切さ」について学んできました。食育は家庭との連携が欠かせません。栄養バランスを考えて調理されている毎日の給食も「食育」の一環です。また、御家庭での毎日の食事も「食育」ととらえていただけると嬉しいです。

食育とは　食を通して「生きる力」を育む大切な学びです。次のような心を育めたらと思っています。

（１）**食事を楽しみにする心**

「みんなで食べるとおいしいね」という楽しい記憶を重ね、「食事が楽しみ」と思えるようにしたいです。

（２）**感謝の心**

食べ物にはたくさんの「命」があり、食卓に並ぶまでには、生産されている方や調理されている方の手が多く関わっています。命や食に関わられている方へ「ありがとうございます」という気持ちを育てたいです。

（３）**健康な身体を作ろうとする心**

自分の身体を大切にするために、必要な食べ物を選び、バランスの良い食事を心がけるようになってほしいと思います。「食の安全」が心配されるニュースを耳にすることもあります。地産地消で、できるだけ地元の食品を選ぶのも大切かもしれません。

御家庭で

まずは笑顔で食卓を囲み、「美味しいね」と言い合える時間を大切にしていきましょう。

また、お手伝いを少しでもさせてください。「レタスをちぎる」「ミニトマトをお皿に並べる」といった小さなお手伝いでも、子どもにとっては大事な経験です。自分で用意に関わった料理は、特別美味しく感じられるかもしれません。

