



善前小だより

No.3 平成29年6月号

5月29日 発行

住所 南区太田窪2500番地1

電話 882-7871 FAX 811-1329

ホームページ <http://zenmae-e.saitama-city.ed.jp>

「善力前進」とともに伸びよう 善前小 ～はずむ心 きたえる体 学ぼう創ろう「みどりの学園」～

空腹は世界最高の調味料

校長 やまだ なおひろ 山田 尚弘

あじさいの色が美しく映える季節となりました。保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしのことと推察いたします。

さて、毎年6月は「食育月間」です。国や関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の浸透を図る月間です。食育とは、毎日欠かせない食事に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。



食生活は、ぜいたくしたらキリがありません。そして、一度広げてしまった風呂敷は、なかなか縮まらないのが人間の習性です。

ぼくは、世界最高の調味料は空腹なりで、腹を減らせばなんでもおいしく食べられると考えて、我が家の食生活はおおむね質素にしています。そして、なによりもバランスを大切にしています。

— 加山 雄三 『ふたたびこの愛をいつまでも』 —

ここに示した言葉は、加山 かやま ゆうぞう 雄三（本名：池端 いけはた なおあき 直亮）さんの本の中にある言葉です。加山さんは、歌手や俳優、作曲者等で有名な方です。

「飽食の時代」と言われる現代には、大人も子どもも食事に無欲だったり、ぜいたく過ぎたりすることが多いものです。食事が無くなるなど夢にも思わないから、平気で残してしまう時代です。幸いにして、善前小学校の多くの子どもたちは、給食をほとんど残さず食べています。しかし、普段の生活の中ではどうかというと、私たち大人も含めて、必ずしも食生活を大切にしているとは言えないこともあります。加山さんが言うように、「空腹は世界最高の調味料」ということが身にしみる毎日です。



食生活は、人間生活の基本であり、家庭生活の中で最も大切な活動です。私たち大人は、次の3点を子どもたちに身に付けさせたいものです。

- ① よく運動をして、間食をせず、食事まで空腹にしておく生活をする。
- ② 家庭での食事でも、準備から後片付けまで、積極的に参加する。
- ③ 心を込めて作った人に感謝して、どんな料理でも、ありがたく食べる。

家庭でのご協力をお願いします。感謝の心をもって朝ごはんを食べよう！

- ◎ 毎月19日は、食育の日（家族で「健全な食生活」について、話し合いましょう！）
- ◎ 早寝・早起き・朝ごはん（規則正しい生活は、さらに朝ごはんをおいしくします！）
- ◎ 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさまでした」をしっかりとごいましょう！）