

食育だより

12月

R4. 12 宇都宮市立城山西小学校



いのちと感謝かみしめて “お弁当の日”

お弁当の日当日は、自分で献立を立てたり作ったりしたお弁当を食べるのを朝から楽しみにしていた子供たち。いつもより少し早く起きたり、具を考えたりと、お弁当作りに携わることで、食事を作ってくれる人や食材の命への感謝の気持ちをもてたかと思えます。お忙しい中、ご協力くださり本当にありがとうございました。



【子供たちの感想】

- ・自分にちょうどよい量を考えるのが難しかった。
- ・大変だったけれどおいしかった。
- ・献立を作って何をつめるのか考えるのが楽しかった。
- ・考えるのは簡単だったけど、実際に作ってみると難しくてびっくりした。



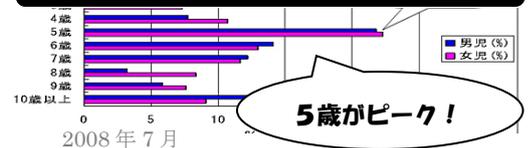
【おうちの人などへ】

- ・すごく大変なことが分かった。いつも作ってくれてありがとう。
- ・いつもごはんを作ってくれてありがとう。これからもおいしく食べるね。
- ・ママが作ってくれたお弁当は世界一おいしかった。
- ・いつも食事を作ってくれてありがとう。これからもいろいろなお手伝いをしてがんばるね！
- ・おいしいごはん，おいしい野菜，おいしいお肉，命をつくってくれてありがとう。

Column 「親子で台所に立つ」ということ

以前宇都宮市食育研究大会が開催されお弁当の日の提唱者、竹下和男先生の講話があり、親が自分の食事を作っている姿を見せることで家族の絆が生まれる等のお話がありました。また、朝起きて自分でご飯を作れる中学生、高校生、大学生が非常によくないことを挙げ、右にあるように子供が料理に関心を示す時期、料理が「楽しい」と感じられるうちに一緒に台所に立つことが大事だという説明がありました。

子供が料理に興味を持ち始めた年齢



「親子料理の実態とその効果について」東京ガス



「はなちゃんのみそ汁」や「ここ 食卓から始まる生教育」等の書籍も紹介され、愛された子どもは素敵な大人になる、手作りのご飯を食べさせたり、一緒に食事作りをしたりして子育てを楽しんで、将来子育てを楽しむ人間を育てましようというメッセージが伝わってきました。

