

## 今回のキーワード

食べることに、関心をもってください

新しい年度が始まりました。食べることは毎日の繰り返しです。完璧な食事を毎回することは不可能です。ではどうすれば体や心に良い「食」ができるでしょうか。

1つは「意識して」食べることです。無意識に食べるのではなく、「この野菜の産地は」「今の旬は」「野菜足りてる?」「味が濃いな」「器がいいな」など、食や食に関する様々なことに関心を持ちながら過すことで、食だけでなく自然や社会にまで関心を向けることができます。ぜひ「食」に関心を持って下さい。

## 「お弁当の日」にチャレンジ

今年度も7~9年生は、生徒自身に食を意識してもらうため、また食に関する学習の実践として、「お弁当の日」を実施します。保護者の方には朝のお忙しい中ですが、ご協力をお願いします。(実施日は4月19日(金)おみしり遠足の日)

生徒には事前に集会等で説明を行います。「基本」から「達人」まで自分でコースを決めそれぞれ工夫しての取り組みになります。これを機会に家庭でも「食」について話し合ってみませんか?



昨年卒業した9年生のお弁当の様子です。

7年生から取り組み、6回目のお弁当作りでした。

生徒自身が決めたコースに沿って作りました。

MEMO 新しい年度が始まりました。毎年4月には新しい生徒・新しい場所など、私もすべてをリセットして、また1から頑張ろうという気持ちになります。

栄養教諭の時松玲子です。今年度も「食育通信」をよろしくお願いします。

