



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283



ここ10年間を振り返ると単身赴任が合計6年。お蔭様？で、はま・なか・あいづ全ての地域を経験させていただきました。栄養がかたよらないようにと、ありがたいことに妻は毎週5日分の野菜サラダやご飯、おかずを準備し、持たせてくれました。しかし、単身生活が6年目にもなると、生活にも余裕が出てきて、「作りたてを食べたい」という欲求がわき、ご飯を炊き、毎日自分でサラダを作るようになりました。人参、大根、きゅうりなどを用意し、野菜スライサーで千切りにし、ドレッシングや自家製のポン酢をかけて至福の食事時間を過ごしました。

幸せの源はいろいろありますが、栄養バランスがよい食事が幸せの源であることに間違いはありません。



原町第一中学校
はなわ ひろし
校長 塙 広治



おいしかった、南相馬市産のブロッコリー



生産者の
武田さん

6月13日（月）に、南相馬市産のブロッコリーをサラダにして、提供しました。

今回は、南相馬市の農政課で作成した、ブロッコリーについて食育動画を給食の時間に放送で流しました。生産者から出荷するまでの注意点や、青果市場の方からのメッセージが込められた動画でした。それを見た子どもたちは、生産者や市場の方の思いを感じながらブロッコリーを美味しく食べていました。

原町第三小学校では、生のブロッコリーを展示し、ブロッコリーに触れたり、食べた感想を書くコーナーを設置したところ、たくさんの子どもたちが集まり、感想を書いてくれました。

青果市場の
遠藤さん



【児童の感想】

- 6月13日に食べた南相馬市産の「ブロッコリー」は、いつも食べているブロッコリーよりも甘くて、やわらかくてとてもおいしかったです。
今度お母さんとお買い物へ行って、南相馬市産と書いてあるブロッコリーを見つけたら買っておいしく調理してもらって、ゆでて食べてみたいです。
- ブロッコリーありがとうございました！とってもおいしかったです。今日の話聞いて、いつもよりおいしく感じました。
- これまでの給食もたべられているのは当たり前だと思ってはいませんでした。そして、今日の放送を聞いて、もっと大切に感じました。
- このような機会をつくっていただき、ありがとうございました。これからもたくさん感謝して食べていきたいです。



市内全校でブロッコリーが提供される様子取材したいということで、原町第二小学校にテレビ局や新聞社の方がいらっしゃいました。子どもたちは黙食に注意しながら、給食を美味しく食べるように、カメラに笑顔を見せていました。



6月は食育月間

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもの頃の食習慣がとても重要です。ご家庭でも、子どもと一っしょに、できることから「食育」に取り組んでみましょう。



家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <p>おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ブロッコリー	南相馬市	キャベツ	南相馬市、宮城	玉ねぎ	南相馬市、佐賀
ねぎ	南相馬市、茨城	グリーンカーネルレタス	岩手、宮城	アスパラガス	青森
こねぎ	南相馬市、宮城	きゅうり	南相馬市	とりにく	伊達市 宮城