

7月5日（水） 朝礼のお話

夏休みにはぜひお料理を！

いよいよ7月になりましたね。二週間後にはもう夏休みです。皆さんは今年の夏休みに何をやるか、その計画はできていますか？二週間というのはそれほど長い時間ではありません。「気がつくと夏休みになっていた！」なんてことになってしまうともったいないです。

さて、ここでいよいよ今日のお話しです。実は校長先生がみなさんに夏休みにぜひやってみてほしいことがあるんです。皆さんに夏休みにやってみてほしいこと、それは必ず「お料理」です。料理なんてやったことないと言う人も、ふだんからお料理をやっている人もいますが、夏休みにはぜひお家でお料理に挑戦してほしいのです。

お料理をやると良いことがたくさんあります。

まず第一に、お料理は家族みんなに喜んでもらえる仕事です。ただのお手伝いではなく、おいしいものを作ってそれをみんなで食べると幸せになります。それにおいしいものを食べて怒る人はいませんよね

二番目に、お料理をすると頭がよくなるからです。少し前に「カレーが作れる子供は算数ができる」という本がでました。校長先生も読みました。確かにカレーを一人で作れるような子どもは頭の使い方が上手なはずで、それにお料理は手を使う仕事です。手を動かしているのは頭ですから手を使うお料理は頭のトレーニングにとっても良いのです。

三番目。お料理をすると食べ物についてよく考えるようになるということです。食べることはあなたが生きていくためにとてもとても大切です。何をどのように食べると健康でいられるか、健康にダイエットするにはどのように食べたらいいか。食べ物についての知識を正しくもっていることはもしかしたら教室の勉強よりも大切なことかもしれません。お料理をすると食べ物のことや食べ方についていろいろと知ることができます。

このほかにもたくさんあるのですがとにかく、自分で食べ物を作ってみることはいいことばかりです。

まだほとんどお料理をしたことがない人は簡単な物を一つだけでもやってみる、それでいいですね。目玉焼き一つ作るのでも上手にやるのはなかなか難しいものです。今までにもう色々とお料理の経験がある人はぜひもう一段上のお料理に挑戦してください。家族の夕ご飯を全部一人で作ってみるとか、一日の食事を朝昼晩と全部作ってみるとかそういう挑戦です。

小学生の皆さんではまだ一人で料理をすることは難しい人も多いと思います。でもお家で家族と過ごす時間がたくさんある夏休みならば、お料理に挑戦することができると思います。今年の夏休みにはぜひお料理に挑戦してください。校長先生からのおすすめです。

今日は「夏休みにぜひお料理を」というお話をしました。今日も最後まで一生懸命聴いてくれてありがとう。今日のお話を終わります。