

令和5年11月6日

谷戸小保護者・地域の皆様

谷戸小学校 校長 伊藤正明

11月18日（土）土曜授業に際して ～食育として～軽食持参を「おにぎり」で

軽食持参を「おにぎり」で

- 11月18日（土）は特別時程の5時間授業
- 軽食の時間12:10～12:30（準備・片付けを含む）
- 軽食としておにぎり2個程度（10分で食べきれぬ量）を持参する。

おにぎりをできるだけ自分で握ってこられると良いと思います。発達段階やその日の事情もあると思いますので、無理はなさらずに。学校では、「できれば自分で握っておいで」「おうちの人と一緒に握っても良いよ」と声掛けをします。

毎月19日は食育の日です

11月18日（土）は、「おにぎり学校公開」と称して食育の視点を取り入れます。食は体に必要な栄養分や活動に必要なエネルギー、様々な菌やウイルスから身を守るための免疫力等を得るだけでなく、おいしいものを楽しく食べることで心の栄養にもなります。まさに生きる力の土台です。子どもたちには、給食の時間を中心に、折に触れて食への興味・関心を高めたり、大切さを伝えたりしています。

「おにぎりは日本の食文化」です

さて、おにぎりは弥生時代後期の遺跡である杉谷チャノバタケ遺跡（石川県）で米粒の塊（おにぎりと思われる）が炭化したものが出土しており、それが最古といわれています。この出土を記念して制定されたのが、「おにぎりの日（6月18日）」だそうです。

「2000年近くも前から」と考えると、私たちの遺伝子の中に深く刻み込まれている食文化であるのではないかと感慨深いです。今回のおにぎり学校公開は、長く脈々と受け継がれてきている「おにぎり」の食文化を各家庭で引き継いでいただければ幸いです。

もう一つ、「おむすびの日（1月17日）」があります。これは阪神淡路大震災が起こった日です。その時、ボランティアの方々が炊き出しで配布したのがおむすびでした。こころをむすび、震災を忘れないために制定されたそうです。

西東京市が健康応援都市であることを受け、これからは学校では「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6の視点で食育を進めていきます。

食育の基本は家庭です。ぜひこの機会をご活用ください。

問い合わせ先

副校長 池田 道 042-463-2661

