

9月28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

- 9月28日（土）は特別時程の4時間授業
- 軽食の時間11:20～11:40（準備・片付けを含む）
- 軽食としておにぎり2個程度（10分で食べきれる量）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でも良いよ」と声掛けをします。



SDGsに関連して

地球温暖化防止のためにもカーボンニュートラルは重要な要素の一つと捉えられます。9月の始業式で地球温暖化防止のために節エネルギーは大切な要素の一つであることを子どもたちに伝えました。また、翌日の全校朝会では、おにぎり学校公開の日のおにぎりつくりの時に、ぜひ「エコクッキング」チャレンジをと伝えています。

エコクッキングとは、「買い物」から「片付け」まで環境に配慮してこうどうすること。（例）地産地消・調理の際のガス電気の節約（火をはみ出さない・ふたを活用）・ゴミの減量（調理の際・食べ残し減）・水の節約（油等のふき取り・洗い桶の活用）他



毎月19日は食育の日で、年間を通して食育を進めています

9月28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、様々な菌やウィ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、給食の時間や授業内容が関連する時を中心に、折に触れて食への興味・関心を高めたり、栄養のバランスの大切さを伝えたり、食文化について伝えたり等しています。

「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、これからも学校では「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