

食育「お弁当の日」

石垣市立八島小学校 校長 宮良 永秀

食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。また食育は、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することが出来る人間を育てる「力」があると考えています。

八島小学校では、食育実践として平成20年度から「お弁当の日」の取り組みをはじめ今年で10年目を迎えます。各学期2回、年間6回の「お弁当の日」は今では本校の特色ある取組として定着しています。

「自分のおきぎを作った。」

とてもおいしかった。おきぎりはつめぼしとあぶらみそを入れた(2年生)。「だんだんとお手伝いの幅が広がってきます。自分で作るいろいろなことを感じておいしく食べられると思います(保護者)」

子どもの感想と保護者のコメントから親子で楽しみながらお弁当作りに励んでいる光景が目に見えます。

本校の「お弁当の日」にはいくつかのルールがあります。「子どもができること」は、親はなるべく手伝わない「片付け、お弁当箱洗いは子どもが行う」等です。そして、各学年には目安となるコースが

設定されています。1・2年生は作ってくれた人に感謝の言葉を伝える「ありがとうコース」、3・4年生は好きなおきぎを自分で作りおかずを詰める「なかよしコース」

「おきぎコース」、5・6年生は最初から最後まで自分で作る「おかずコース」「一人前コース」の5コースと なっています。子どもたちは家族と相談しながら自分にあつたコースを選び、バランスのとれた食材を使って親子でお弁当作りに挑戦しています。

お弁当の日は、異学年で交流お弁当会を行ったり、近くの公園や海岸に出かけてお弁

当を食べたりと楽しみな時間になっていきます。「お弁当の日」を通して、子どもたちが自立心・達成感・感謝の心・経済感覚・社会性・思いやり・段取り力等が育つことを期待しています。

また、本校にはユニークな「八島ピアっ子」活動があります。「八島ピアっ子」はクラブ活動の一環として食に関する知識や食の大切さを伝えるために野菜を育てたり、その野菜の栄養について調べたりして学んだことを人形劇で八島っ子みんなに広めています。ナーベラママ、パイヤねえちゃん、ハンダマばあちゃん、ゴヤーぼつや、とつがんパパ等が登場する島野菜の人形劇はみんなが大好きです。

いま私たちの食を取り巻く環境は、食の安全性、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、肥満・生活習慣病の増加など多くの課題がありますが、お弁当作りは人の心と

体を豊かにし、みんなを笑顔にしてくれる不思議な力があります。さあ、あなたもお弁当作りを楽しんでみませんか。



けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクターです

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。