



好き嫌い

副校長 新津 喜美

「日本の四季がなくなるかもしれない。」と、言われるのを実感するような暑い9月でしたね。しかし、暦の上ではもう秋です。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、様々なことを楽しめる秋です。

私の担任時代を思い返してみると、若かりし頃は子供たちに給食をたくさん食べてほしいばかりに厳しい指導をしていたように思います。様々な経験から、「ごちそうさま。」のときに、お皿の上がきれいになっているように自分のお腹と相談して量を減らすという指導にいきました。嫌いなものを無理に食べさせるのは、給食嫌いを引き起こすだけだと気付きました。ただ、残菜がでるともったいないので、おかわりを推奨しました。

好き嫌いがあっても小食でも健康で生きていければ、それでよいと思いませんか。「あれ食べなさい。」「これ食べなさい。」「たくさん食べなさい。」と言われたら、言われたほうも言うほうもストレスです。

私の兄は子供のころ、シラスが嫌いでした。母がカレーやハンバーグに入れて食べさせようとしても、気付いて食べませんでした。しかし、大人になった今、大病もせず体力仕事で汗を流す日々を送っています。

ホームステイ先のイギリスでは、大人でも朝はシリアルと紅茶のみ。お昼はサンドイッチとリンゴ、あるいはポテトチップスでした。イタリアやスペインでの朝は、エスプレッソとビスケットのみでした。それでも、私たち日本人より体格よく育っています。

しかし、「食が体をつくる」という言葉も否定できません。トップアスリートが専任の料理人をつけていたり、ボディビルダーが効果的にたんぱく質を摂取したりしています。アレルギー発症が食べ物と関係があるという調査結果もあります。

私は、スリランカのホテルでアーユルヴェーダの施術受け、ホテルの農園で採れた野菜料理を食べるという生活を一週間続けたことがあります。その後、大好きだったお菓子やジャンクフードを全く食べたくなくなりました。すると、次の年の健康診断で中性脂肪の数値が驚くほど下がっていました。今は、大好きなスイーツを好き放題食べていますが。

食に関する書籍はたくさんあり、考え方もいろいろです。結局のところ、あまり考えすぎず、おいしいものを食べて元気に過ごせれば、幸せだと思う今日この頃です。



10月生活目標:落ち着いた行動をしよう

日	曜日	行事	下校時間					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	車いす体験(3)	4	5	6	6	6	6
2	水	研究授業日 4時間授業※	4	4	4	4	4	4
3	木	歯科講話(2・4・6) 5時間授業	5	5	5	5	5	5
4	金	5時間授業B時程	4	4	5	5	5	5
5	土							
6	日							
7	月	ブラッシング指導(1) 委員会	5	5	5	5	6	6
8	火	ブラッシング指導(3・つ) 6時間授業B時程	4	5	6	6	6	6
9	水	ブラッシング指導(5)	5	5	5	5	5	5
10	木	遠足(1) つくし体験会 中央図書館見学(2-3)	5	5	5	5	6	6
11	金	遠足(3)	4	4	5	6	6	6
12	土							
13	日							
14	月	スポーツの日						
15	火	はばたき体験会 中央図書館見学(2-1)	4	5	6	6	6	6
16	水	4時間授業 安全指導日	4	4	4	4	4	4
17	木	たてわり交流(昼休み)	5	5	5	5	6	6
18	金	遠足予備日(3) 5時間授業B時程 中央図書館見学(2-2)	4	4	5	5	5	5
19	土							
20	日							
21	月	避難訓練 クラブ	5	5	5	6	6	6
22	火	就学時健診 4時間授業 水曜時程	4	4	4	4	4	4
23	水	研究授業日 4時間授業※	4	4	4	4	4	4
24	木	稲刈り(5)	5	5	5	5	6	6
25	金	プラネタリウム見学(4)	4	4	5	6	6	6
26	土							
27	日							
28	月	遠足(2) 読書週間始	5	5	5	5	5	5
29	火		4	5	6	6	6	6
30	月	遠足予備日(1)	5	5	5	5	5	5
31	火	稲刈り予備日(5) 遠足予備日(2)	5	5	5	5	6	6

※以下のクラスは、研究授業のため5時間授業になります。

10月 2日(水) 3年1組・4年3組・5年1組・6年1組

10月23日(水) 1年1組・3年2組・4年1組・4年2組

