



校 訓	理想は高く 心清らに	教 育 目 標	未来を拓く、心豊かな心身ともにたくましい 生徒の育成 ～感性を磨き自立を育む教育～
--------	---------------	------------------	--

食の重要性



去る4月23日(日)に本年度のPTA総会が開かれました。校長あいさつで食の重要性について話しましたが、総会に来ておられなかった方もいらっしゃいますので、ここでご紹介させていただきます。

「最近聞かれる言葉に、「早寝、早起き、朝ご飯」というのがありますが、ご存じでしょうか?この言葉は文科省も使っておりますが、子ども達に規則正しい生活をさせることの大切さと、朝ご飯をきちんと食べさせて学校にやることの重要性を訴えているものです。

この中の「朝ご飯」のことについて少しお話をさせていただきます。朝食を食べませんと血糖値が下がりますしてイライラしたり、集中力を欠いたり、怒りっぽくなったりすると言われていています。従いまして、授業中にも落ち着いて勉強に取り組めない状態になってしまい、学習効果が低下することも考えられます。

前年度実施されました「熊本県学力調査」では、朝食と学力の関係についても調査が行われまして、明らかに朝食と学力の間には相関関係があるという結果が出ています。朝食をきちんと食べてくる子供の方が高い学力を示しています。このことから、朝ご飯をしっかりと食べさせて学校に送り出すことがとても大事であることが分かります。

また、朝食も含めて食事をきちんと作ってやる、あるいは準備をしてやることは、子どもに親の愛情を感じさせることにもなると思うのです。食を通して、子どもは親の愛情を感じるという部分があるのではないのでしょうか。

私的なことで恐縮でございますが、そのことについて、以前勤めていた学校で「校長室便り」に書いたことがありましたのでご紹介させていただきます。

『私の母は38歳で亡くなりました。膵臓ガンでした。私が小学校6年生の時です。熊大付属病院に入院する前は我が家で療養していました。

多良木の天神さんの祭りに友達を二人連れて家に帰りました。いつものように母が寝床に横たわっていました。その頃は腹水がたまっていたのでかなりきつそうでした。私や友達の色を見ると、よろよろと起きあがって炊事場の方に行きました。しばらくすると、ナタで焼き物を割る音が聞こえます。「なんしょと?」と聞くと、「せかく友達ば連れてきて、祭りの日になんもなかなら寂しかろうけん、なんか作りよつとたい。」と言いました。前かがみになって、肩で息をしているようでした。

1時間ぐらい経ったのでしょうか、外で打ち返し(メンコ)をして遊んでいると、「ご飯のできたよ。」という母の声がしました。家に入ると、赤飯や卵焼き、椎茸の汁などごちそうが並んでいました。

「節子(母の名前)危篤」の電報が来たのは、それからちょうど1か月経った夜のことでした。布団の中で朝まで泣きました。どういうわけか、泣きながら頭に浮かんでくるのは、病の身でありながらごちそうを作ってくれた母の姿でした。子を思う母の愛情を一身に感じたからなのでしょう・・・。52歳になった今でも覚えています。』

長くなりましたが、これからの子育ての参考にしていただければ幸いです。」食に関して以上のことをPTA総会でお話し致しました。