



# スマイル

「子どもたちの健やかな成長を願って」

南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

## 「食育と生き抜く力」

担任をして二年目、毎日といって良いほど遅刻する生徒がいました。いつも、申し訳なさそうな表情を見せるので、明日は頑張ろうと励ますしかありませんでした。学年主任から「家庭訪問してみたらどうか。」との助言を受け、家に行き両親と話をしました。すると、夜遅くまで起きていて、深夜にインスタント食品やスナック菓子を食べているとのことでした。

まだ「食育」という言葉もなかった頃ですが、食事も含めた基本的な生活習慣の改善が優先課題であるとの認識を共有することができました。その後、家庭の中での基本的な生活習慣が改善するにつれ朝食も摂るようになり、生徒の遅刻は徐々に改善し授業にも集中して取り組むようになりました。

食事が私たちの活動のエネルギーとなっていることは自明の理ですが、生活のリズムを整え前向きに活動するなど「生き抜く力」の基盤であることも、忘れてはなりません。子ども達が豊かな人間性を育み、より良く生きるためにも「食育」へのご理解とご協力を宜しくお願いいたします。



南相馬市中学校長会会長 原町第一中学校長 井上 恭一



現代っ子の生活  
こんな生活サイクルに  
なっていませんか？

夜 12 時過ぎまで起きている



夜食をいつも食べる



朝起きられない



朝食が食べられない



朝からやる気がおきない



勉強に集中できない

やる気  
元気

やる気、元気を高めるために、  
基本的な生活習慣を整えましょう。



① 早寝・早起きを心がけよう！

(十分な睡眠の確保)

② 朝ごはんをきちんと食べよう！

③ 毎日からだを動かそう！

④ 姿勢を正しくしよう！

(姿勢をよくすると元気がわいてきます！)



**早寝・早起き・朝ごはん・運動**

生活への意欲や行動力を高めるためには、基本的習慣(生活リズム)を整えることが大切です。また、基本的な生活習慣は、免疫力(防衛体力)も高めます。

<子どもの体力向上支援委員会資料より>

毎年 6月 は【食育月間】  
毎月19日は【食育の日】



## 給食で使用している食材の生産地 (6/10~17使用食材)



食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
にんじん	茨城・千葉県	小松菜	宮城・茨城県	鶏肉	宮崎・岩手県
レタス	長野県	ジャガ芋	北海道・熊本県	豚肉	宮城県
きゅうり	宮城県	ニラ	宮城県	焼き豚	宮城県
キャベツ	宮城・千葉県	アスパラガス	北海道(名寄)	いか	青森・岩手・宮城・北海道
長ネギ	茨城県	インゲン	茨城県	ホッケ	アメリカ・ロシア
玉ネギ	千葉・佐賀県	かぶ	青森県	マッシュルーム	静岡県