

5月25日全校朝会講話 ～「食べることは、自分の体や心をつくること」～

早いもので、5月も最後の週になります。

間もなく始まる6月は、「食育月間」や「ふれあい月間」といわれています。6月を前に、まず今日は「食べること」にかかわるお話をしたいと思います。

みなさんは、毎日、朝ごはん・給食・夕ごはんと食事をしています。でも、それはただお腹を満たすためだけに食べているわけではなく、例えば、朝ごはんをきちんと食べた日は、授業に集中しやすかったり、気持ちが落ち着いたりします。逆に、食べないと、イライラしたり、ぼーっとしたりすることがあります。

学校では、毎日給食が出ます。栄養士さんが栄養バランスを考えて、調理員さんがいてねいにつくってくれています。

そこで、給食をいただくときに意識してほしいことが三つあります。

「よくかんで食べること」：かむ回数が増えると、頭がよく働き、体も元気になります。

「いろいろな食べ物に挑戦すること」：好き嫌いをなくすことは、自分の可能性を広げます。

「『いただきます』『ごちそうさま』を丁寧にすること」：給食をつくってくれた人、運んでくれた人、食材を育ててくれた自然への思いやりにつながります。

食育月間を迎える6月を前に、「食べることは、自分の体や心をつくること」というお話をしました。