

# 啐啄同機



大阪市立榎本小学校  
1月13日  
NO、17

## 食 育

「人が良くなる」と書いて、「食」となります。

体に直接いれるのが「食」ですから、影響が小さいはずがありません。だからこそ「食育」は重要です。

食育には、次の3つの面があると考えられます。

## 1. 選食能力の育成

何を食べれば安全なのか。

何を食べれば健康になれるのか。

学校給食では、アレルギー対応を丁寧に行ってています。しかし、いつでも誰かに頼るというわけにはいきません。自分で判断することができる力をつける、そのために食育が必要になります。

## 2. しつけ

箸のもち方に代表される食事のマナーです。

子ども達のなかには、よく食べることができるなあと驚くような持ち方をしている子もいます。

箸の持ち方と鉛筆の持ち方に深い関係があります。

2本の箸の下の1本を抜く。残った1本が鉛筆の持ち方になります。箸の持ち方が悪いということは、鉛筆の持ち方もおかしいということになります。

鉛筆の持ち方は、文字の美しさにも直接関係してきます。

欧米では「箸が上手に持てなければエリートとは言えない。」と本に書いてありました。外国からのお客さんが多く日本に来ています。その訪問客に、見られても恥ずかしくない箸も持ち方を体得してほしいものです。

### 3. 食糧問題

日本の食料自給率が低いことは、ご承知のことだと思います。カロリーベースは38%、生産額ベースでは61%にすぎません。食料の輸入が止まれば、必要なカロリーの38%しか、国内では賄えません。

そんな日本ですが、年間で460万tの食料を廃棄しています。大型トラック1270台分の食料を1日に廃棄している計算になります。700万tあれば、世界中の全ての飢えている人を救えると言われています。子ども達には、そんな事実に目を向けられるようになるためも食育は必要なのです。

The collage consists of five black and white photographs illustrating the evolution of Japanese school meals:

- Top Left:** A plate of fish and rice from 1922.
- Top Right:** Students eating at a long table in a classroom setting.
- Middle Left:** A variety of dishes including a banana, from the 1970s.
- Middle Right:** A meal featuring bread, meat, and vegetables from the 1970s.
- Bottom Left:** A meal featuring a bowl of rice with meat and vegetables.
- Bottom Right:** A meal featuring a bowl of rice with meat and vegetables.

**Text Labels:**

- 治22年の日本最初の給食献立** (Meal Plan from 1922, Japan's first school meal)
- 戰後しばらくは脱脂粉乳にコッペパン** (After the war, it was bread with non-fat milk for a long time)
- 牛乳、デザートもつくようになり、献立が年々広がっていった。** (Milk and dessert were added, and the menu gradually expanded year by year.)
- 豊富な献立内容は、レストランと同じランチに進化** (The rich meal content evolved into a lunch similar to a restaurant's.)
- 昭和27年ころの代表的な給食献立。コッペパン、脱脂粉乳、鯖内の串田揚げ、せん切りキャベツ、ジャム。** (Representative meal plan around 1952. Includes: bread with non-fat milk, sardine skewers, fried fish, shredded cabbage, and jam.)

写真：学校給食歴史館、月刊「学校給食」、独立行政法人日本スポーツ振興センター、文部科学省など