

2.食は体が健康になるだけではなく、心も健康になります。

「満たされる」という言い方があります。「満足する」と言い換えてもいいと思います。そして、今の時代を不景気ということと関連付けて（こじつけて？）しばしば「満たされない時代」と表現してしまうことさえあります。あらゆることにどうも「満たされていない」と感じてしまうことが多いようです。

私たちが一番身近に「満たされる」と感じるができるのは食事であると思います。腹が満たされれば、心も満たされる。そんな気がしませんか。

しかし、その食事の質が大切です。コンビニエンスストアのお弁当、ファストフード、外食と私たちの身の周りには腹を満たしてくれるしかけがたくさんありますが、そのしかけによって腹をいっぱいにしても実は一時の満足にすぎないように感じるのです。というより、いつもそればかりだと飽きてしまいます。

「食育」というテーマで書いているのですが、2005年に「食育基本法」という法律が制定されています。その法律の前文の一部を抜いてみましょう。

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。(以下略。下線は筆者。)

ここで記されているように、食はこどもたちの人間性を豊かにするものなのです。便利という目的によって食なら何でもよいという空気が大人であればいいかなと思いますが、こどもたちにはそうはならないのです。なぜなら、成長して立派な大人になってもらうためには人間性を豊かにしてもらいたいからです。

ファストフードなどでお腹が満たされてもそれは記憶には残らず、ちょっとおいしいものを食べたことはずっと記憶に残るものです。質のよい食がもつかってそこであると思います。そういう力が人間性を豊かにするために必要な成長ののりしろを作り出すのではないのでしょうか。

ところで、小春学院では学習記録簿のスタンプ80個ごとに「こはる賞」としてジェフグルメカード(全国共通お食事券)を進呈しております。これはご家族で団樂をしながら食事を楽しんでもらいたいということからはじめさせていただきました。ファミリーレストランやファストフードでしか使えなくて残念なのですが、このカードを使っただけの食事がご家族の皆さんの心に何か残ればいいなと思っております。会話を交えながらの食事はきっと心を満たしてくれるはずで、心の充足は安心を導きます。安心がなければ何事にも意欲がわきません。ぜひ御活用ください。

話は「医食同源」からはじまりましたが、食は体の健康だけではなく、心の健康をも生み出します。便利は心を満たしてはくれませんが、私たち一人一人が食についてもう一度見直すときにきているように思います。

正直、知識もさほど持ち合わせていませんでしたので、まとまりに欠ける文章になってしまいました。ご興味がおございましたら、『週刊東洋経済 2012.9.8』に掲載されました「特集／「貧食」の時代」をご覧ください。この記事より以前に私の中で食への意識が浮かんできたのですが、どうしてもどこかで食についてはみなさんと考えたいと思っていました。おいしいものを食べているときの人の笑顔ってなんか見ているだけで幸せになります。そういう幸せを増やしていければいいなあと思っています。

文責：めがね先生

★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★9月のおめでとう★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★
 小春学院には現在9月生まれの児童・生徒さんがいらっしゃいませんでした。ただいま募集中！

★☆☆9月の予定☆☆★

①9月17日(月・祝)、22日(土・祝)の授業について

小春学院カレンダー通り、両日ともに授業日となります。振替授業も行いますので、調整をご希望の場合には担当までご連絡ください。

②中学生学力テスト

今月は英語と数学の2教科受験となります。範囲は別紙にてご確認ください。今月の学力テスト受験最終日は9月29日(土)です。範囲表を確認してしっかり学習してきましょう。

③小学生学力テスト

年間予定表の通り、9月30日(日)に学力テストを実施いたします。詳しい試験開始時刻、試験範囲等は別紙にてお知らせいたします。事前課題テキストもございますので、試験前に必ず取り組んでみましょう。

④中学3年生北辰テスト

10月7日(日)は中学3年生の北辰テスト[第5回]の実施日です。十分に勉強してテストに臨みましょう。北辰テスト[第6回]は11月4日(日)です。受付は10月4日(木)～15日(月)です。ぜひテストを活用して、勉強の指針にしていきましょう。

★☆☆今月の「この一問!」☆☆★

今月は家庭科・算数の問題です。チャレンジしてみてください。答えは教室で！

(問題)こはるさんは、夕食の時、楽しかった今日一日の出来事を思い出し、日記を書いていた。おじいさんが、「ゴーヤの葉はよくしげるし、実ができておいしいんだよ。」と言ったことが頭の中に残っていたので、こはるさんは、食材としてのゴーヤについて調べました。

① 料理の本を見ていたら、栄養満点の料理としてゴーヤを使った「ゴーヤチャンプル」の作り方が紹介されていました。そこで、どのような栄養があるのか調べることにしました。「ゴーヤチャンプル」の材料ア～カを赤・黄・緑の食品群に分けて、記号を答えましょう。

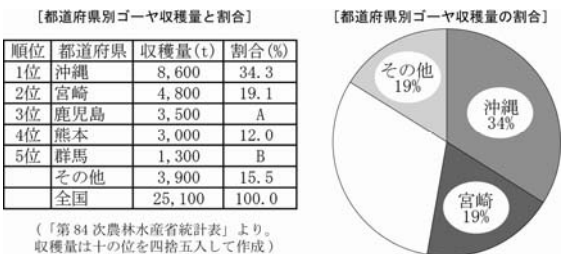
＜ゴーヤチャンプルの材料＞
 ア ゴーヤ イ 豚肉 ウ にんじん エ 豆腐 オ 卵 カ 油

赤の食品群 (主に血や肉になる)	黄の食品群 (主にエネルギー源になる)	緑の食品群 (主に体の調子を整える)

② インターネットで調べたら、ゴーヤの収穫量が表になっていました。こはるさんは収穫量からその割合を計算し、円グラフを作ることにしました。

ア 次の表の中のAはいくらになるのでしょうか。Aに入る数字を答えましょう。ただし、割合は、小数第2位を四捨五入しなさい。

イ 「都道府県別ゴーヤ収穫量と割合」から都道府県別の収穫量の割合の円グラフを作ることにしました。鹿児島、熊本、群馬をかきいれて、グラフを完成させなさい。ただし、数値(割合)は小数第1位を四捨五入にささい。



(「2012年度新潟市立高志中等教育学校<適性検査2>」より出題。一部表現を改めています。)

★★大人のための「この一冊!」★★

「朝の時間割」(天然生活ブックス 2012年)

皆さんは朝をどのような気持ちで過ごしていますか?目が覚ますとき、体を起こすとき、身支度をするとき、朝食を食べるとき、一日の活動をはじめるとき、そのときどきで気持ちが異なると思います。私の場合は…ちょっと差し控えさせていただきます。

昨年、ブログにいろいろ朝の過ごし方などを書いていました。朝の活用という非常に大切であると思います。しかし一方で、朝はモチベーションがなかなか高まりにくいときでもあります。「気持ちよい朝」という言い回しがありますが、そんな朝ってなかなかめぐり合いません。前の晩に気持ちよく眠ることができたときにはそんな気持ちになるのですが、前の晩に減った気持ちで眠りにつくと、どうしても朝も減った気持ちからスタートしてしまいます。「気持ちのいい朝」はもちかしすると憧れで終わってしまうかもしれません。

そんなこんなで、今月のこの一冊は「朝の時間割」という書籍です。18人の著名な方(私から見れば少しゆとりのある方)の朝の過ごし方、朝の活動が写真や本人のインタビューをまじえて記されています。前述「気持ちのいい朝は憧れで終わってしまう」としましたが、この書籍を読んで「ああ、いいなあ…。こんな過ごし方をしたいものだ…」という夢心地の感覚が残りました。日々忙しいと朝の心地よさなんて何処吹く風か。あっという間に仕事の時間。それは私だけかもしれませんが、いずれにしても、朝は身も心も整えるのには最適な時間です。大切にしたいものです。

いつものように引用といきたいのですが、今回は後藤由紀子さん(器と雑貨の店「hal」オーナー…この職業でゆとりがあるなあと思ってしまうのですが…)の「朝の時間割」を紹介いたします。

5:30「お湯を沸かす」、6:00「子どもたちを起こして朝食を食べさせる」、6:030「お弁当のおかずを詰める」、6:40「夫にコーヒーを淹れてもらう」、7:20「夫を見送る」、7:30「自分の朝食とお茶」、8:00「朝食の後片付け」、8:10「3回目の洗濯物を干して掃除」、8:30「仕事の注文書をFAX」、8:40「飼い猫へのえさやり」、8:50「玄関を掃除する」、9:00「出勤」

いかがでしょうか。このような朝を迎えるためには前の晩の段取りが大切とのこと。「深夜12時。家族が寝静まったこの時間から、後藤さんの朝の段取りは始まっています。まず、クロゼットから、明日、着る服を出しておきます。これだけでも大違い。」「そんな作業が終わると、最後に、明日やるべきことを書き出して。メモには、お弁当のおかずまでが一品一品、書き込まれていました。」「さらに“あれとこれをやらなくちゃ”と考えていると、寝るときにも頭はフル回転のまま。“書く”という作業でアウトプットすることで“ああ、これで大丈夫”と安心して眠ることができるのだとか。ただスケジュールをスムーズにこなすだけでなく、心が穏やかでいられるように…。後藤さんの段取りは、自分を楽にしてあげるための先まわりなのです。」「自分を楽にしてあげるための先まわり」というところは、お子さんたちの生活にもいえることではないでしょうか。朝になって、その日一日の時間割をそろえる、朝になって提出物の準備をする、朝になってその日に出さなければならない保護者宛のお便りを出す…。気持ちのいい一日は「自分を楽にしてあげるための先まわり」によって過ごせるでしょう。そんなことを書いている私もちょっと耳が痛い話ではあるのですが、もう少し夜の過ごし方も見直さないといけませんね。

【編集後記】

くどいようですが、創刊1周年をおかえることができました。本当にありがとうございました。短期間で終わるのではないかと囁かれていましたが、なんとかここまで書き続けることができました。次に目指すは3周年です。「IDOBATA会議」ではネタの使いまわしはいたしません。いつも新鮮(?)な話題をみなさんに伝えていきたいと思えます。

皆さんの身近なところで、こんな話があった、これってどうなのか、といったこと何でも結構です。皆様からのお話を真摯に伺いたいと思っております。ということで、皆様からのお声をどしどしお寄せください。お待ちしております。