



チャレンジ！一歩前へ

郡山市立橋小学校
学校だより No.16
令和5年 6月 1日
文責：校長 酒井 健

◇2年生、苗の育て方などを教えていただきました！

5月31日（水）に、2年生の子どもたちは、外部講師の鈴木光一さんから、苗の植え方、育て方などのご指導をいただきました。保護者の皆様は「郡山ブランド野菜」をご存じですか？鈴木光一さんは、この「郡山ブランド野菜」を考案し、中心となって作っていらっしゃる方です。

鈴木 光一さん 福島県指導農業士会 会長・郡山ブランド野菜協議会 会長
鈴木農場〔伊東種苗店〕 郡山市大槻町



はじめに、農業、野菜作り、郡山ブランド野菜などについて、2年生の子どもたちに分かりやすくお話をさせていただきました。真剣な目で集中して聞いている子どもたち、鈴木さんの質問にも、はきはきと答える子どもたちでした。

次に、中庭で、先日植えたサツマイモの苗を見ていただきました。鈴木さんから「上手に植えているね。ピンと茎が立っている。」という言葉をしていただき、子どもたちは大喜び！そして、これからの水あげのポイントなどを丁寧に教えていただきました。



最後に、教室南側のベランダで子どもたちがそれぞれ育てている野菜について、育て方のポイントを教えていただきました。今、子どもたちは、自分で選んだ「オクラ・ミニトマト・ホワイトナス・ナス・枝豆・きゅうり・ピーマン・カラーピーマン」などを、自分の鉢で育てています。栄養が足りなかったり、水あげが多かったり・・・と課題も分かり、これからどうしていけばいいかをご指導していただきました。子どもたちは、自分の野菜が大きく育ってほしいという想いを膨らませ、真剣にお話を聞いていました。



鈴木さんの言葉で感動したのは、「みんなだったら、喉がかわいた、おなかですいたって言えるよね。でも野菜は言葉で言えないよね。だから、育てている私たちは、野菜の様子をよーく見て、野菜がなんと言っているか考えてあげることが大切なんだよ」・・・たくさんのことを学んだ子どもたちでした。

校長のひとりごと

突然ですが、皆さん、6つの「こ食」という言葉をご存知でしょうか。家庭における子どもたちの食事において、今、課題となっている6つの食べ方のことなんです。

- ①「孤食」・・・たった一人で食事をする → 好き嫌いが多くなってしまう原因の一つ
- ②「個食」・・・家族が揃っているのに全員が自分の好きなものを食べる（バラバラ食）とも言う
- ③「固食」・・・自分の好きな決まったものしか食べない → 生活習慣病の原因にもなる
- ④「粉食」・・・パン、ピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる
- ⑤「小食」・・・いつも食欲がなく、少しの量しか食べない → 発育に必要な栄養が摂れない
- ⑥「濃食」・・・加工食品など濃い味付けのものを食べる → 味覚の衰え・カロリー過多

ご家庭で食事をする際に、ぜひご配慮いただければと思います。今回ご紹介しました。子どもたちの健康な身体は、日々の食事でも重要なポイントであります。お仕事の都合やご家庭の事情で一人で食べさせること等も、時にはあるかもしれませんが、しかし、小学校在学中の今、子どもたちにとって大切なことは「栄養のバランス」「健康な食生活」「みんなで食べる食事」だと、私は思います。

