

明日は運動会です！お天気は快適そうですが、強めの風が少し心配です。今日は、いつもより少しだけ早めの就寝で、明日は元気いっぱいの笑顔で登校できるようによろしくお願いします。



早寝・早起き・朝ご飯

家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

豊かな心と健康な身体を育てる「笑顔の食卓」、大切にしていますか？

明日は運動会。今日も朝から笑顔のあいさつをして、毎日元気いっぱい登校してくる子がたくさんいる反面、朝から元気のない子、前向きになれず学校生活の不安や友だちのマイナス面ばかりを見て暗くなっている子も見られます。こうした行動には、心のエネルギーが深く関わっているとされます。心のエネルギーがいつも満タンで、それをうまく使って、自分をコントロールしている子は前向きで澁刺としています。そのエネルギーの源となるのが、笑顔の食卓です。



今晚の夕食・明日の朝食では運動会で精一杯頑張れるように、また明日の昼食・夕食では運動会でのがんばりを笑顔で褒め、認めることでお子さんの心のエネルギーを充填しましょう。新学期が始まってもうすぐ2ヶ月。この2ヶ月の我が家の食卓を振り返りながら、食卓の役割や意義等を再度見つめ直し、今日からの食卓を、一層彩り豊かにしていただければと思います。

食卓は「心と体の健康を築く場」

食育とは、「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、豊かな人間性を育むための基礎」「知育、徳育及び体育の基礎」です（食育基本法）。食、食卓とは、単なる生命維持のための必要栄養素の摂取に留まらず、生活リズム、健康的な食生活習慣、食への興味・関心、作法やマナー等を育む場です。生き方や将来の人格、価値観に大きく関わるとても大切な場です。



食卓は「コミュニケーションの場」



コロナ禍、学校給食は黙食でしたが、家庭科で学習するとおり、食事は基本会食です。会食とは2人以上複数の人が集まって一緒に食事をする事。家庭での夕ご飯であれば、今日の出来事をお互いに話しながら食べるのが会食です。楽しかったことも大変だったことも、お互いに笑顔で話し、その中で、お子さんの日常の考え方や行動傾向・癖等を看取り、より前向きに、積極的に行動できるよう声かけができるとても大切な教育の場です。

いただきます

食卓は「感謝や思いやりの心を育てる場」

食事前後の「いただきます」「ごちそうさま」は、本来、自然の恵みである命をいただくことへの感謝、食事の準備や食材の生産・流通を担う人々への感謝、生計を支えてくれている家族の努力・勤労への感謝を表すためのものと言われています。また、日々の食事を欠かさずに、おいしくいただけることが本来は「有り難い」ことであることへの感謝＝「ありがとう」の思いを表すためとも言われています。食事の際に、しっかりと「いただきます」「ごちそうさま」を言うという簡単なことですが、その行為を通して、礼儀作法や、自分と関わっている人への思いやりや感謝の気持ちを育てることに繋がっていきます。



食卓は「想像力を育む場」

例えば夜勤等の家族がいて、夕食時に一緒に食卓を囲めない日があるとします。そんな時は、その人の席にお箸を並べておくだけで、子どもはいろいろな想像力を働かせます。「今、どうしているのかな？」「ちゃんと食事はできているのかな？」「明日帰ってきたら、学校であったこんなお話をしようかな？」等、今は一緒に食事はできなくても、箸を並べておくだけで、子どもの心には、その人への思いやこれから先の家族との過ごし方を想像し、家族のよりよい関係性を築く時間になるはずで



近年、「孤食」や「個食」といった食卓問題を象徴する言葉が生まれています。孤食は、子どもがたった一人でとる食事のこと。好きのものばかり食べて栄養が偏り、社会性や協調性がない人間に育ってしまうと言われます。



個食は、家族が揃っているのに全員が自分の好きなものだけを食ベること。栄養の偏りや好き嫌いが増え、協調性のないわがままな性格に結びつくと言われます。それぞれのご家庭の「我が家の食卓」はいかがでしょうか？