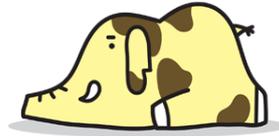


# 食育だより

新座市立第二中学校  
校長 小関 直  
栄養教諭 加藤耕平

新学期が始まってひと月が過ぎました。新しい環境での生活には慣れてきたでしょうか。環境が変化した時に食事で気になることといえば、やはり「朝食を食べているかどうか」です。学校までの距離が遠くなった、疲れていて早く起きられないなどという生徒の声が聞こえてきそうです。食事は日常の繰り返しなのでおろそかにしがちですが、よりよく生きていくためにはとても大事なものです。ご家庭でも日頃から「食事は大切だよ」という言葉かけをよろしくお願いいたします。

◎栄養教諭は「共食」に期待しています◎



給食の時間はコロナ禍以降、感染症に配慮して「前向き給食」を続けてきました。しかし、昨年度末ぐらいから、かつてのように向かい合って食事をしたいという声もあり、グループの形で給食を食べるクラスが少しずつ復活しています。誰かと一緒に食事をするのは、一人で食べる時と比べて得られる情報が多くなり、社会に出ると食事の時間は大事なコミュニケーションの時間でもあります。（教職員も給食のない期間是一緒にお昼ご飯を食べて親睦を深めている方がたくさんいます）給食の時間においても、食べ物をつきかけにクラスの友達との話が弾んでくれればいいと思います。

一方で、家庭における食事は日常にある当たり前の一場面であり、会話に華を咲かせる時間という考えは持ちにくいと思います。乳幼児の頃とも異なり、食事の支援をする必要もありませんから黙々と食べることもできます。しかし、中学生にとっては心の健康と食卓の様子が関係しているようです。

かなり古くなりますが、1998年に中学生の心の健康状態と食事について調べた報告\*があります。心の健康状態の質問項目の中には、「学校に行くことがいやになることがありますか（登校忌避感）」というものがあり、この登校忌避感と関連していたものとしては、まず食事の質がありました。「よい食事をしている家庭の方が学校に行くことがいやになるという生徒が少なかった」ということです。しかし、それ以上に大切な条件がありました。それは「**食卓が安らぎの場であること**」でした。そして、「**共食の頻度が多い**」ほど登校忌避感が低くなるという結果だったようです。

多感な中学生と食事をするのは、たとえ家族であっても気を遣うことがあるかもしれません。それでも、ご家庭においては食卓の雰囲気づくりを大切にして、可能な限り一緒に食事をしていただけることを、栄養教諭としてはお願いしたいところです。

\*…川崎 食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響 日本家政学会誌 52, 923-935(2001)



5月31日から3年生は京都・奈良へ修学旅行に出発します。京都の郷土料理としては黒大豆や宇治茶があります。これにちなんで14日には「お茶豆」という宇治抹茶でコーティングした、いつもより歯ごたえのある大豆を提供する予定です。

