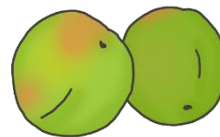
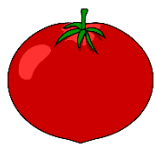




毎年6月は『食育月間』

中学生の成長期には、バランスの良い食事が特に重要です。この時期は梅雨の湿気や暑さで体調を崩しやすく、食欲が落ちることもあります。そこで、旬の食材を活用した工夫をおすすめします。例えば、梅雨時期に旬を迎えるきゅうりやトマト、梅を使った料理は、さっぱりとした味わいで食べやすく、体を元気にします。また、冷やし中華やそうめんなど、酸味のあるメニューは食欲を刺激し、栄養をしっかり摂ることができます。さらに、食中毒予防のために、調理時の衛生管理や保存方法にも気を配りましょう。親子で楽しく食卓を囲みながら、食材の旬や栄養について話す時間を作るのも食育の一環です。元気な夏を迎える準備を始めましょう！



【屋外で過ごすことのメリット】

5月28日に生徒総会が行われました。私が所属する給食委員会への質問もいくつか寄せられ、その中には「他の委員会とのコラボ企画はどのようなものか？」という内容がありました。現在のところ計画は白紙段階ですが、生徒たちの主体的な行動を期待しています。ちなみに昨年度は、3学期に体育委員会と保健委員会と連携し、外遊びと手洗いに関連したコラボ企画を実施しました。しかし、冬季ということもあり、手洗いの取り組みは一定の成果があったものの、外遊びの活動は思うような結果が得られませんでした。

学校教育ではこれまでも外遊びを推奨してきましたが、近年、コロナ禍による活動制限をきっかけに、その重要性が改めて認識されるようになりました。実は、2007年頃から「屋外での活動時間が長い子どもは近視になりにくい」という指摘がありました¹⁾。近視の進行を調べる研究は時間がかかるため、簡単には実施できません。しかし、コロナ禍により屋外活動が制限されたことで、自然にデータが集まり、研究が進む契機となりました。その結果、現在では「屋外で光を浴びる機会が増えると近視の進行が抑えられる」ということがほぼ確実とされています²⁾。

小中学生が屋外で活動することは、心肺機能や運動神経を高めるだけでなく、近視の進行を抑え、食事からの摂取が減っているビタミンDを補うことができるという「一石三鳥」の効果があります。近年では、夏季以外でも登下校時に日傘を使用する小中学生を見かけることがありますが、インターネット上で広がる「美白」や「美容」の情報に惑わされることなく、屋外活動の大切さを理解してほしいと願っています。

6月9日（月）は兵庫県の郷土料理「そばめし」が登場します。これは前任校で校外学習に行けなくなってしまい、学校でお弁当を食べている児童を見て回ったときに知った、私にとっては少し思い出深い郷土料理です。給食では米多めの仕上がりとなりますが、本物に近い味になるよう精一杯頑張ります。

1) Jones LA et al. Parental history of myopia, sports and outdoor activities, and future myopia. Invest Ophthalmol Vis Sci 48, 3524-32, 2007.

2) Dhakal R et al. Time spent outdoors as an intervention for myopia prevention and control in children: an overview of systematic reviews. Ophthalmic Physiol Opt 42, 545-58, 2022.



