

学校だより

27年度 第 17号

No.150

# 桜水だより

平成27年 8月28日

須賀川市立第一小学校

☎75-2851

## 第50回岩瀬地区PTA研究大会

8月2日(日)に須賀川市文化センターで、地区PTA研究大会が開かれました。多くのPTA会員の皆さんに参加していただきました。記念講演の講師は、生活評論家で、県教育委員会委員長を務められたこともある、境野米子(さかいの こめこ)さんでした。「生きぬく力を育てる食生活」という演題での講演でした。その概略をお知らせします。

講演 「生きぬく力を育てる食生活」

生活評論家 境野米子 様

- 落ち着かない子どもが増加している。
- 落ち着かない子へは、水(1日2リットル)を飲ませること、意識して深呼吸をさせることも効果がある。そして何より食生活の改善が最も効果があり、必要である。
- 健康とは、「ご飯がおいしい」「よく眠れる」「疲れない(一晩寝ると回復する)」である。落ち着かない子どもは、健康ではない。
- 私は、難病にかかり辛い日々を送っていた。それを乗り切り、一般的な生活ができるようになったのは、食生活の改善のおかげである。
- 朝、「うんこ」が出ない便秘の子も増えている。出すことを心がけた食事が大切である。食品会社が作り出した「至福ポイント」という食品がある。清涼飲料水、スナック菓子、ハンバーグ、ピザなどの加工食品のことで、「やめられない、とまらない」食品である。「至福ポイント」食品での満腹感は、肥満につながる「まやかし」である。空腹を満たしてくれる優れた食品の1つは、おむすびである。和食は素晴らしい。
- 自分で、ご飯と味噌汁を作れる子を育てたい。ご飯が炊けて、味噌汁が作れて、納豆を添えられれば、便秘にならない食事を自分で準備できる。  
豆とクルミやクリ・ゴマ・ワカメ・野菜と果物・魚・シイタケ・イモを加えると素晴らしい。頭文字を取って、「マゴワヤサシイ」と覚えてほしい。  
これらの食品を入れた、「具たくさん味噌汁」にすると、容易に摂取できる。これらの食品を使う和食が免疫力を高めることにもつながる。毎日同じおかずでも、良いのである。
- 子どもを野菜好きにするコツは、毎日毎日、食卓に野菜を出し続けることである。
- 子どもをお客さんにしない。手先を器用にさせるために子どもの仕事を大切にさせたい。ゲーム機の操作では意味がない。雑巾縫いなども効果的である。  
子どもに仕事として、ご飯と具たくさん味噌汁を作れらせるようにさせると素晴らしい。それができれば、世界中どこでも生きていける。
- 味噌、醤油、ぬか漬け、たくあん漬けなどの発酵食品は、和食のすばらしさである。発酵食品が好きの子にしたい。