



教育目標
明るく思いやりのある子(きよく)
進んで学ぶ子(かしこく)
健康でねばり強い子(たくましく)

栄養士 宮城葵先生の食育講話「姿勢を正しく食べよう」

7月5日(水)に学校給食協同調理場の栄養士 宮城葵先生(写真1)を講師に、「姿勢を正しく食べよう」と題して、1年生に食育講話を実施しました(写真2・3)。その様子を栄養士の実習にいらしている2名の大学生が見学しました。

「姿勢を正しく食べよう」のお話では、正しい姿勢で食べると、①消化・吸収がアップする。②良いかみ合わせが保たれる。という2つの効果が期待できるということでした。

ところが、宜野座村内小・中学校では、机の下の足がはみ出して座る(写真5)、ひじをついて食べる(写真6)、机の脚をグラグラさせ、足を浮かして座る(写真7)、片足をイスに乗せて座る(写真8)、体を前かがみに座る(写真9)という気になる姿勢が実際に見受けられるそうです。

正しい姿勢は(写真4)、「①背筋がピンと伸びている。②足の裏がしっかり床に着いている。③机と体の間がぐぶし1つ分開いている。」とお話ししていました。正しい姿勢で食器を持っていただくと、さらに正しい食べ方になるそうです。

姿勢を正しく食べることは、学習の正しい姿勢にもつながります。繰り返し繰り返し実践することで、身に付いていくものです。ぜひ、ご家庭でも、子ども達の食事の時の姿勢に目を向けてみてください。

宜野座村の給食は、県内でも「郷土の食材を活かしたおいしい給食」と評判が高いです。毎日の給食の献立を見ても、旬のものを使って工夫されたメニューが多くあります。また、8月には、新しい共同調理場が、宜野座中学校のすぐ隣に完成します。楽しみです。

給食は、多くの人たちが携わって、作られています。これからも感謝の気持ちを忘れず、おいしい給食を正しいマナーでいただきます。

給食の献立を作成している葵先生、いつもありがとうございます。そして、今日は、子ども達のために食事の際の正しい姿勢を分かりやすくお話していただき、本当にありがとうございました。



写真1 講師の葵先生と実習生



写真2 食育講話の様子①



写真3 食育講話の様子②



写真4 正しい姿勢

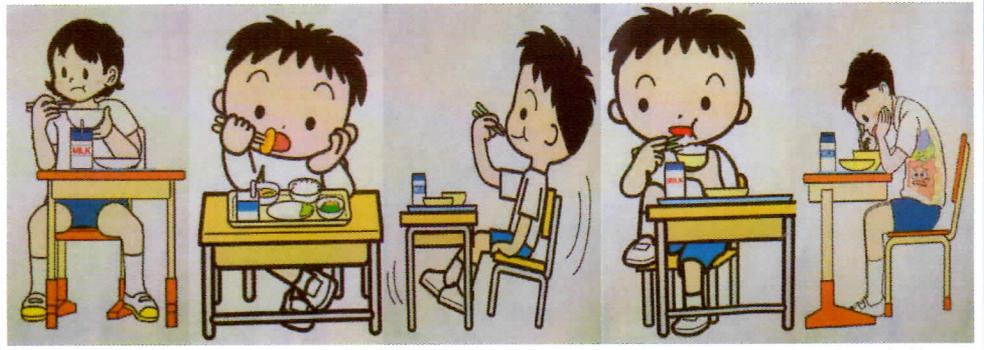


写真5・6・7・8・9 宜野座村内の学校で見られる気になる姿勢

金武地区消防本部による着衣泳法講習会 雷雲発生で途中中止

本格的な海水浴のシーズンに向かえ、着衣での水中動作を経験し、衣類や身近な物を浮き具として活用できることを知り、子ども達が水中で身を守るための知識や技法を学ぶことを目的に「着衣泳法講習会」を7月12日(水)に金武地区消防本部から12名の職員をお迎えし、実技を通じた実践的な指導を行なう予定でしたが.....

1・3・5年生の子ども達は着衣のままプールに入り、水に慣れ親しみ、ペットボトルによる背浮きなどを体験したあと、雷雲の発生により、中止を余儀なくされました。残念。次の時間に行う予定だった、2・4・6年生の「着衣泳法講習会」は、プールにも入らずに中止となりました。残念ですが、子ども達の安全が最優先です。

金武地区消防本部の12名の職員の皆さん、ご協力、ありがとうございました。



写真10 講習会の様子