



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4日(水)に学校給食センターの栄養士 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)。

「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、机の下の足をはみ出して座る(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机と体の間がこぶし1つ分開いている。」とお話していただきました。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。

姿勢を正しくして食べることは、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。去年8月に新設された新しい給食センターは、最新式の機械も導入されており、7月5日には、3年生が給食センター見学に行きました。子ども達は機械化された施設とそこで働く方々のご苦労や気配りに驚いたとのことでした。

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しょう。

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



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

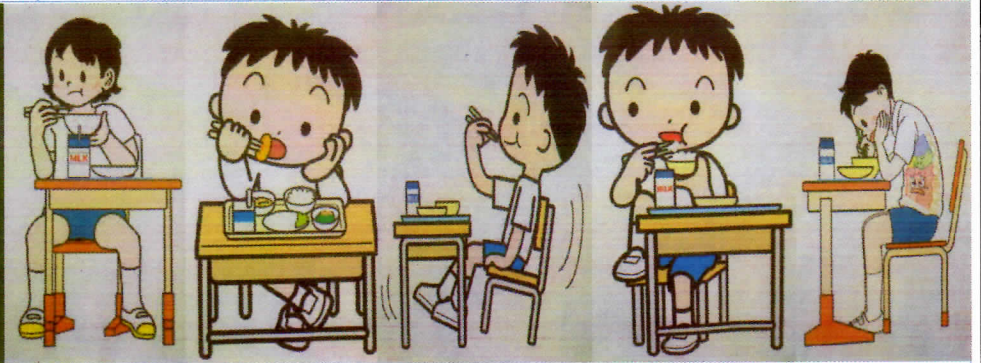


写真5・6・7・8・9 宜野座村内の学校で見られる気になる姿勢

佐次田崇さんによる3・4年生の水泳指導

運動会が終わり、6月28日(木)にプール開きを行い、早速、各学年ともに水泳の授業を実施しています。

今年も3年生と4年生の授業に村教育委員会から佐次田崇さんが派遣され、水泳指導を行ってくださっています。実践に基づく丁寧な指導に、子どもたちは楽しみながら水泳の技術を習得していました。雨の中や暑い中でのご指導、佐次田さん、本当にありがとうございます。

水の中でも元気な松田っ子。来週もたくさんの泳ぎの体験が出来るようにご家庭での健康管理のご配慮、よろしくお願い致します。



写真10 佐久田さんによる水泳指導