



トピック1 しょくいく 食育



読む前に

- ◆ あなたの学校には給食がありますか。どんな給食ですか。
- ◆ どんな給食があったらいいと思いますか。

読んでみよう

健康的でバランスのいい食事をすることは、子どもたちの体と心を作るために、とても大切です。しかし、ここ数十年で、日本の伝統的な食習慣は大きく変わりました。町にはコンビニやファーストフードのレストランがたくさんあって、いつでもかんたんに食べ物を買えます。しかし、味も濃く、油をたくさん使った高カロリーの食品は、子どもたちの健康にわるい影響を与えます。ですから、今、日本では、子供たちに食事の大切さを教える「食育」という活動が、学校や地域、かていで行われています。

ある学校では、じもとで作られた新鮮なやさいを給食のメニューに使っています。またそのやさいをつくった農家のうかの人が、給食の時間に学校へ来て、子どもたちと一緒に給食を食べます。食べながら、そのやさいがどのように作られたか、どうやってやさいを食べたらおいしいかなど、いろいろなことを話してください。

また、ある学校では、1月のお正月、5月の子どもの日など、伝統行事の料理を、子どもたちが学校で一緒に作って食べます。最近では、家で伝統的な料理を作ったり、食べたりする機会がすくなくなっています。子供たちは、学校で料理の作り方を学びながら、伝統文化を大切に作る心も一緒に学ぶことができます。

「食育」は学校だけではありません。かていでも、親と子どもと一緒に食事の大切さについて学ぶことが大切です。子どもと一緒にスーパーへ買い物に行って、その食べ物がどこから来たか、どのように作られたか、親子で話すのもいい方法でしょう。また、親子で一緒に料理しながら、きせつによってやさいや魚の種類が変わることを話すのもいいかもしれません。

食事は、子どもの健康な体と心の発達にとって、とても大切なものです。学校、かてい、地域と一緒に、子供たちに「食の大切さ」を教えることが必要ではないでしょうか。

答えてみよう

1. 最近、子どもたちの食事には、どのような問題がありますか。

2. 「食育」とは何ですか。

3. 「食育」はどこで行われていますか。

4. ある学校の給食には、どんなメニューがありますか。

5. どうして給食の時間に農家の人に来てくれますか。

6. どうして学校で子どもたちが一緒に伝統行事の食べ物を作りますか。

7. かていではどんな「食育」ができますか。

8. 食事は子どもにとって、どうして大切ですか。

単語

例： にほん 日本

1. かんたん _____

2. わるい _____

3. かてい _____

4. すくない _____

5. きせつ _____

例： 今 いま

1. 大切 _____

2. 給食 _____

3. お正月 _____

4. 行事 _____

5. 種類 _____

メモ

よく使う文型

A. ～ために

例： 子どもたちの体と心を作るために、健康的な食事が大切です。

1. _____ ためにたくさん練習しています。

2. _____ ために _____

3. あなたは日本語のことばを覚えるために、何をしていますか。

B. ～てくれます。

例： 農家の人ややさいの作り方を教えてくれました。

1. 小さい時、両親がよく _____
_____ くれました。

2. _____ さんは、 _____

3. 友達が何か手伝ってくれたことがありますか。それはどんなことでしたか。

話してみよう

1. あなたの学校では、食育のような授業や活動がありますか。

2. 健康的な食事をするために、何が大切だと思いますか。