



寺島中だより

教育目標

「深く考え自ら学ぶ生徒」「心豊かで思いやりのある生徒」「健やかでたくましい生徒」



『食足世平 (しょくたりて よはたいらか)』

◆早いもので新年度がスタートして三ヶ月が過ぎ、いよいよ子供たちが楽しみにしている夏休みがまもなくやってきます。夏休み中は宿題等、いくつかの課題がありますが、夏休みだからこそチャレンジできることもあることと思います。健康で安全に、充実した夏休みをお過ごし下さい。

ところで、安藤百福さんをご存じですか？皆さんがよく知っているカップヌードルを発明した方です。安藤さんは、「カップヌードル」の他にも、「チキンラーメン」や「スペースラム」という宇宙食も開発しました。

安藤さんは、戦後の食糧難、栄養失調で亡くなる人々を目の当たりにし、食の大切さに目覚め、「人間は食べていかないと何もできない。空腹が満たされてはじめて、音楽や絵画や文学が楽しむことができる」と思いました。そして、自宅裏庭に研究小屋を建て、ラーメンの開発を始め、1958年48歳の時に世界初のインスタントラーメンである「チキンラーメン」を完成させました。その後、アメリカ人が、ラーメンを紙コップとフォークで食べたのをヒントに、新しいラーメンの開発を始め、1971年61歳で「カップヌードル」発売させました。また、2005年94歳の時には、宇宙飛行士である野口聡一さんからの「宇宙でラーメンが食べたい」との要望に答え、世界初の宇宙食ラーメン「スペースラム」を開発しました。安藤さんは、2007年96歳で亡くなりましたが、「人生に遅すぎることはない。60歳、70歳からでも新たな挑戦はある」とし、ラーメンの開発を続けてきました。「食足世平」は安藤さんの造語で、「食が足りてこそ、世の中が平和になる」という意味です。きちんと食事ができてこそ、人々は幸せを感じます。何でもたくさん食べて、平和な世の中をつくらせてほしいものです。



◆夏休みの期間は子供達は家庭で過ごす時間が増え、家族団らんの時間もより増えることと思います。ぜひ、家族と一緒に食事をする機会もたくさんあって欲しいと願っています。しかしながら、「こしょく」という食の問題も結構あるようですが、その「こしょく」には、色々あります。

『孤食』：一人で食事をする事。「つまらない」「寂しい」という気持ちを抱き、疲れやすくなったり、いらいらしたりすることが多いとされています。

『個食』：一緒に食事をしているが、各々違う食べ物を食べていること。食べているものが違うので、感想を言い合ったり、作った人の苦労を気遣ったりする心が育ちにくい可能性があります。

『子食』：子供だけで食事をする事。偏食になりやすく、親子の絆を深めにくいと言われています。

『粉食』：パンや麺類などの小麦粉から作られたものばかりを食べること。柔らかい食べ物が多いため、噛まずに飲み込む癖がついたり、食べ過ぎたりする可能性があります。

『小食』：ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること。子供は身体が丈夫になりにくく、無気力になる傾向があるとされています。

『濃食』：濃い味付けの食べ物ばかりを食べること。素材そのものの味や香りを感じることができないため、味覚が育ちにくくなる可能性があります。

『固食』：同じ物ばかりを食べること。栄養バランスが偏ることはもちろん、わがまま以自己中心的な性格になる傾向があるとされています。

毎食三食と一緒に食べることは難しいかも知れませんが、「家族と一緒に食事をする日・時間」を決め、子供が「こしょく」にならないようにし、家族団らんの時間をたくさん過ごしてください。