

【玉】

分小学校には、全校生徒で野菜づくりに取り組み「なかよし農園」があります。

学年別の野菜畑、縦割り班によるサツマイモ畑、どの畑も青々とした野菜が元気に育っていました。ここで採れた野菜は、給食や調理実習などで、みんなで食べるのです。

この日はリーダーの6年生に率いられ、朝から全校総動員でサツマイモ畑の草取りに出かけました。手慣れた様子で黙々と草を引き抜き、用意したペットボトルで土に水をやりませす。夏休みには、自主的に農園に来て畑の世話をする児童の姿も見られます。

店先に並ぶ野菜とは違って、もぎたてキュウリにはトゲがあることを初めて知る子。自分たちでつくった新鮮なものを食べて、嫌いな野菜を「おいしい」と言う子。みんなで同じように育

つくって、食べて、
そしておいしい！
食が育てる健全な身体と心

国分小学校「なかよし農園」

とても、収穫時には曲がったものがあったり、虫食いだったりで、思うようにいかないことがあります。こうした歯がゆさ、悲しさ、うれしさ、楽しさ、面白さを学びとる「なかよし農園」は、野菜本来のおいしさを知るとともに、子ども同士が助けあって学びあう、食を通して健康な心を育てる場なのです。「野菜づくりを通して、豊かな体験をした子どもが成長したとき、どんな幅を持った人間になるのかとても楽しみです」と中村悦朗校長は語ります。



除草してきれいになった畑。秋まで大切に育て、収穫したサツマイモは、チップスや大学イモにして給食で食べる。

健康は一日にして

ならず

毎日の食事を気づかう、スポーツや体操で心身ともに鍛錬に励む、年齢を重ねても身体をいたわり思いやるなど、健康方法はさまざまです。でも、何事も楽しみながら、そして長く続けられてこそ真の健康。明るく楽しく健やかに健康生活を実践するかたがたと一緒に「健康」を考えてみましょう。



健康の第一歩は普段の食事から

料理一日講習会

「軽」

気持ちで健康診断を受けたら、コレステロール値が高くてびっくり！「私は薬を飲むように医者から言われて」と少々不安げな声が聞こえる公民館の一室。市の保健センターと食生活改善推進協議会が主催した料理一日講習会「コレステロールのとり方アドバイス」には、健康に関心の高い中高年がたくさん集まりました。

この講習会は、家族みんなの健康づくりを目標に、市民で構成されている食生活改善推進協議会の委員が先生となって、開催しています。

まず講義でコレステロールの取り過ぎによる健康への影響や、正しい食生活について勉強した後、調理実習でサンマを主菜にして野菜をたくさん使った料理を作りました。コレステロールを排出させるために食物繊維の多い食材を使うなどの工夫で、総コレステロール量がぐっと抑えられていて、「しかもたっぷり食べられておいしい」と、試食した参加者も大満足の内容です。あちこちで「さっそく自宅でも作ってみる」と声があがりました。食生活改善推進員の「いつもの食生活を見直すことが、家族の健康を改め

て考えることにもつながります。いつでも元気に生活したいですね」との話に一同深くうなずいていました。



上／主菜のサンマ以外には、ほとんどコレステロールが含まれていない献立。
下／調理実習は手際よく終わり、1時間弱で4品のおかずができた。



健康談義に花が咲く。みなさん知識が豊富で、健康に対する関心の高さが伺える。