



八頭町立郡家東小学校 学校だより
ふるさとを愛し 志を立て 自立して生きる児童の育成



輝く瞳をもつ子供



第3号 R5. 5. 31
八頭郡八頭町稲荷310番地
TEL 0858-73-0010
FAX 0858-73-0011
E-mail
koge-e@mailk.torikyo.ed.jp

You are what you eat.

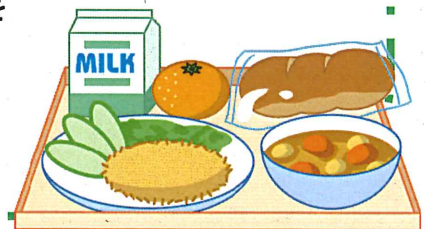


校長 盛田 里美

【You are what you eat. あなたは食べ物でできている。】という生物学者の福岡伸一さんの記事を紹介します。中学校の家庭科の教科書でも一部紹介されています。

今、自分のものと思っている体をつくっている原子・分子は、1年たったらほとんど入れ替わっています。みなさんの体は毎日食べる食べ物の栄養からいろいろな体のパーツが作られ、絶えず古いものと新しいものが毎日入れ替わっています。

食事は、食べてしまえば外からは見えませんが、外から見える私たちの顔や手や首はすべて食べ物の中にあった分子によって常に新たにつくり直されているのです。よい食材を食べて、よい分子を取り込めば、体そのものに反映されるわけです。逆に、人工着色料や保存料などを摂取すると、体の中で使われない分子を取り込むことになります。体はそれを排除するために余分な力を使わなければなりません。その負荷が20年、30年と続いたらどうなるか。その負荷が体の健康を損なう可能性があることは、容易に想像できることです。



6月は食育月間です。体の中でとどまることなく、食べ物で体が作られているからこそ、自分が食べる物について深く考え、上手に選択できるようになりたいものです。毎月配付される給食献立表のメッセージには私たちが食について考えるヒントがたくさん詰まっています。ぜひご覧ください。

さて、1学期も半分終わりました。体が毎日変化しているように、子供たちの心と体は日々成長しています。授業や行事の中で見られる大きな成長もありますが、見ようとしなければ気づかない成長もあります。本校で大切にしている「つながり」をより確かなものにし、お互いの成長を伝え合いたたえ合い、子供たちが自己の成長に気づくことができるようにしていきたいと思います。体は食べ物でできていますが、心は様々な環境の影響を受けて豊かになっていくことも心にとめておきたいと思います。