



<野菜を食べよう>

11月に入り、朝晩がぐっと冷え込むようになってきました。みなさん、体調はいかがでしょう。風邪で欠席している生徒が各クラスに数名ずつ出ているようです。市内ではすでにインフルエンザで学年閉鎖になった中学校もあります。体を冷やさないようにして、免疫力を高め、しっかり健康管理をしていきましょう。

さて、健康管理の基本といえば「食事」です。毎日バランスのとれた食事を心がけているご家庭もあれば、忙しくてレトルト食品やファーストフードに頼らざるを得ないこともあるかもしれません。でも、学校に来れば毎日栄養バランスの良い給食を食べることができます。みなさんは、しっかり給食を食べていますか？ 残念ながら、人気メニューはおかわりの取り合いになりますが、野菜やひじきなどの海藻類はいつもたくさん残っています。たまにフロアを回って「野菜を食べよう！」と声をかけていますが、やはり野菜はあまり人気がないようです。もったいないので私がよく大量にいただくのですが、さすがに残食率を減らすほどの貢献はできていません（笑）。

みなさんにぜひ伝えたいのは、「野菜をしっかり食べて、バランスの良い食事をしてほしい」ということです。毎日お菓子を食べている人や、インスタントラーメン・ファーストフード・コンビニ食が多い人は、給食の時間にこそ野菜を食べてみてください。これは完全に「個人の感想」ですが、私が給食の残り野菜やひじきを大量におかわりした翌日は、胃腸の調子がびっくりするほどいいです。

それから、健康面だけでなく、給食を通して「日本の一次産業」についても考えてみてほしいと思います。ご存じのとおり、逗子市の給食で使われている食材はほとんどが国産です。日本の食料自給率（カロリーベース）はわずか38%。野菜に限れば約80%といわれていますが、実は種子や肥料まで国内産という野菜は1割にも満たないのが現実です。野菜のタネは9割以上が海外からの輸入なのです。もし、外国で農作物が不作になったり、戦争などで輸入が止まったりしたら、日本の食卓はどうなるでしょうか。給食を食べることが、こうした食の問題を考えるきっかけになればと思います。

ところで、ある芸能人が「年をとってからやってはいけないのは、説教・自慢話・昔話の3つ」だと言っていましたが、あえて「昔話」をします。私の子どもころ、大人たちからは「米粒一粒残すな」とよく言われました。戦争を経験した世代の方々が多く、食べ物のありがたさを実感として伝えてくれたのです。たとえば、少年野球でお世話になった監督は、戦時中に食べ物がなく本当に苦労した方でした。合宿で出された弁当を完食するまで「ごちそうさま」をさせてもらえず、食の細いチームメートは泣きながら食べていました（ちなみに、彼が食べられなかった分は私が食べていました）。今なら完全にアウトな指導ですが（笑）、当時はそうやって「食べ物を大切にすること」を、身をもっ

て教えられたのです。

最近の給食の時間では、「おかわりしたいけど恥ずかしい」と遠慮する生徒もいるようです。でも、恥ずかしがっている場合ではありません。残っていたら、遠慮なくおかわりしてください（もちろん公平に、です）。栄養の面だけでなく、日本の食料事情という大きな視点からも、給食を大切にしてほしいと願っています。

<チャイムが壊れています>

現在、沼間中学校のチャイムが壊れて鳴らない状態です。すぐには修理できないようで、みなさんには不便をかけています。

ただ、私はこれは「いいチャンス」だと思っています。なぜなら、以前から「ノーチャイム化」を考えていたからです。チャイムがなくても、自分で時計を見て行動できるようになるのが理想です。先生方が大声で叫ぶのもやめたいと思っています。

「チャイムがないと遅刻しちゃう！」とか「校長が配線を切ったんじゃない？」という声も聞こえてきますが（笑）、何はともあれ、自分で時間を確認し、行動する力をつけてほしいと思っています。

<稲刈りをしました>

10月28日（火）、講師の伊東さんをお招きして、F学級と有志の生徒でバケツ稲の稲刈りを行いました。猛暑の影響で生育が思わしくなかったり、強風で稲が折れてしまったりしたバケツもありましたが、少量ながらも無事に収穫することができました。稲刈りをしてくれた生徒たちは、最後の片付けまでしっかりとやり遂げてくれました。

頭を垂れた稲穂を見られたのはうれしいことでしたが、子どもの頃に見た田んぼの稲に比べると茎の太さがまったく違い、あらためて農家の方々の努力のすごさを感じました。

刈り取った稲は現在、伊東さんのご指導のもと、校長室で乾燥させています。観察したい人は、ぜひ見に来てください。

今回の取り組みが、日本の米作りや食文化に関心をもつきっかけになってくれたらうれしいです。

