



「に」げずに
「し」んじて
「かん」しゃして
「き」ょうりょくする

4月



2026年度 西神吉小だより

加古川市立西神吉小学校

学校通信

No.5

～ 給食開始 ～

給食が始まりました。それに伴い、昨日入学した1年生を除き、2年生以上は通常の時間割になります。1年生の給食は20日(月)からです。1年生のみなさん、楽しみですね。ただ、4月は教育相談やポスティング、授業参観等で下校時刻が通常と異なる日が多いのでご注意ください。

話を給食に戻します。西神吉っ子のみなさん、給食献立表には、その月の給食目標が載っているのを知っていますか。そして、その目標を達成しようがんばっていますか。食べることは、生きていくうえで大切なことです。食べなければ生きていけないからです。ただ「お腹を満たす」というのは食べることの大きな目的ですが、それだけならサプリメントや栄養ゼリーだけで事足りてしまいます。食べることは、私たちの人生において、栄養摂取以外にもたくさんあります。

例えば、食べることは精神的な充足と喜びがあります。食べることは、五感をフル活用するエンターテインメントでもあります。美味しいものを食べた時に分泌されるドーパミンやセロトニンは、ストレスを緩和し、心を穏やかにし、幸福感を醸成します。特に日本食は、季節感と情緒が豊かであるとされ、旬の食材を味わうことで、時の移ろいや自然の豊かさを感じ、精神的な豊かさが得られます。

また、社会的なつながり、コミュニケーションを図る意味もあります。食事を共にする「共食(きょうしょく)」は、人間関係を築くための最も強力なツールの一つです。食事を共にすることは、心理的距離を縮めるからです。同じものを食べ、感想を共有することで、言葉以上の連帯感が生まれます。「同じ釜の飯を食う」という言葉もあるくらいです。そして、郷土料理や伝統行事の食事を通じて、家族の絆や地域の文化を次世代に伝えていく役割もあります。

他にも食事をするのが生活のリズムを生み出します。食事は一日の時間の流れを作る「時計」のような役割を果たします。食事をとることで、脳をリフレッシュさせ、生活にメリハリをつけます。そして、決まった時間に食べることは、自律神経を整え、健康的な生活リズムを維持する基盤にもなります。食べたことのない料理に挑戦し、新しい味覚を知ることは、知的な刺激や冒険にも繋がったりします。

みんなで食事をする「給食」にも様々な意味があって、学校生活においてとても大切な時間です。

4月の給食目標は、「給食の仕方を上手にしましょう」です。みんなで楽しく、美味しく、気持ちよく給食を食べるためにも、まずは給食の準備や後片付けなど、上手にできるようになりましょうね。

西神吉っ子の一コマ



ピッカリ!
ピッカリ!



美味しい給食! 楽しい給食!

