

輝いている人

## 自分が変わるチャンス 今、スタートラインに



成人記念式の実行委員長を務める

榎本あづささん（中央二丁目）

1月7日に行われる成人記念式を自分たちの手で盛り上げようと、実行委員会が結成された。その実行委員長として式の企画運営に携わるのが榎本あづささんだ。

今年の式のテーマは「スタートライン」。20歳になった今、自分自身をもう一度見つめ直し、これからの人生の新たなスタートを切ろう。そして、成人記念式をそのスタートラインに位置付けようと、実行委員会のメンバー全員で考えた。「私自身、引っ込み思案な性格で、今まであまり人の前に出たことがありませんでした。でも、こういうときこそ自分が変わるチャンスだと思い、思い切って実行委員に応募しました」と、式のテーマと自分の姿を重ね合わせる。

実行委員長も進んで引き受けたという榎本さんは、式で新成人のことは述べる。「配役が決まっただけで、母親や友人の前で何度も練習をしました。それでも緊張して、まだ最後までうまく述べることはできません」と不安の表情は隠さないが、「本番ではもっと緊張すると思いますが、一つ一つのことは気持ちを入れて、皆さんの心に伝えたいと思っています」と責任感をにじませた。

式の2部では、趣向を凝らした独自の企画で会場を盛り上げる。「実行委員のメンバーはとも頼もしい仲間たちです。みんな個性が豊かでいろんなアイデアが飛び出します。会場に集まった全員の心のなかに、いつまでも良い思い出として残るよう、力を合わせてがんばります。一生に一度しかない私たちの成人記念式ですから」と意気込む。

「将来、結婚してもずっと仕事を続けたいですね。そして、家庭や社会のなかで、いつまでも輝いて生きていきたいです」と明るく元気に話す彼女。この貴重な経験を胸に、新成人としてスタートラインに着く。

1月24日から30日までは全国学校給食週間



総社東中学校3年生への栄養指導。給食を食べながら受験に備えての食生活の話聞いた

「食事は大切なこと」。「残さず食べて」。小・中学校の給食の時間に行う栄養指導で給食調理場の栄養士が必ず口にする言葉です。小学1年では初めての給食について、小学校高学年はバランスよく食べること、中学3年は受験に向けての良い食事というように、子どもたちの発達段階や時期に応じた食についての話、食育をしています。

新聞やテレビで報道されていますので、健康維持の基となる「食」の乱れについて関心をもっている人も多いのではないだろうか。栄養指導を行っている一人、総社東中学校給食共同調理場の守谷和代学校栄養職員は、「子どもたちには、食をとおして自分の健康管理をし、食を自己管理できる能力を身に付けてほしい」と言います。

しかし、正しい食生活を子どもたちに伝えるためには栄養指導や給食だけでは限りがあります。家庭での役割も大きいのです。



「料理を手伝わさせる」「食べ物を大切にすることを教える」「栄養のバランスのとれた食事をさせる」「朝ごはんを食べさせる」「家族そろって楽しい食事をする」といったことに取り組むことが大切です。正しい食生活を身に付けることは、子どもたちにとって生涯にわたっての健康づくりの基礎になります。

給食も工夫され、子どもたちからのリクエストを献立に加えたり、総社で採れたきびみどりや赤米を使っておかずを作ったりしています。そのような給食の話題をきっかけに、食について子どもたちに伝えるのもよいでしょう。また、農作業をし、収穫したものを食べる体験事業に子どもたちと参加してみるのもよいでしょう。

一朝一夕には解決しないこの課題、次世代を担う子どもたちのため、一人ひとりが「食」についてじっくり考えなければならぬときが来ています。



# 食卓は家族で囲んで、楽しい食事を 朝食をきちんと食べましょう