

12月のことば（番外編）

食事の際にテレビを消して家庭で育む事

1、「感謝の心」を持つ

- ・ 自然への感謝
- ・ 人への感謝
  - 〔（横軸） ～家族へ
  - （縦軸） ～先祖、歴史へ

2、躰

- ・ 姿勢、態度
- ・ 人との触れ合い方

—豆知識—

いしづかさげん

医師であり薬剤師でもある石塚左玄（1851年生まれ）という人が、栄養学がまだ学問として確立していない時代に食物と心身の間を理論にし、医食同源としての食養を提唱する。「体育智育才育は即ち食育なり」と日本で最初に“食育”という言葉を書き記した人。「食育は家庭教育である。家庭の食卓を通じ、親を敬い、家庭相和し、感謝する心を育む、教育の根幹ともいふべき大切な営み」とある。