



憧 憬

あこがれ

福島県立坂下高等学校 P T A 会報 第 7 4 号

平成 3 0 年 7 月 2 0 日 発行

坂下高等学校PTA会報



会津のよさは 「食」のよさ

校 長 松尾 幸生

この四月に着任しました。どうぞ宜しくお願いします。

新任者紹介の欄にもありますとおり、私は郡山市出身ですが、十七年ほど前に自宅を会津に構え会津人の仲間入りをさせていただきました。会津を選んだ理由は幾つかありますが、その一つに会津の素晴らしい「食」があります。他地区から会津の学校を経験した同僚は、決まって「会津は食べものが美味しいですね」と言います。三月まで福島市に単身赴任をしていた私としては、未だ小暑にもかかわらず秋高馬肥の如くでございます。坂下名物「桜さし」に大いに起因することは言うまでもありません。

そのような中、「食」について印象に残る新聞記事を読みましたので紹介します。

「じしょく」と読める食習慣は、お勧めできない。「孤食」は一緒に食べる家族がいない。「固食」はいつも同じ食材を食べる。「個食」は好きなものしか食べない。少しの量しか食べない「小（少）食」、粉を使った主食だけの「粉食」、塩分が多い「濃食」などもある。栄養に気を配った、楽しい食卓が心と体の健康を保つ。

人にとって、「食」はエネルギー供給といった根源的な意味合いだけでなく、心身の健康を保持増進するための重要な要素でもあります。成長著しい高校生にとっては尚更です。ご家庭においては、できる限り子供の成長のため、より良い食生活を心がけていただければ幸いです。

最後になりますが、今年度は本校創立七十周年の年でございます。十月十三日（土）には記念式典を開催いたします。保護者の皆様にはご協力をいただく場面が多々あると思います。何卒宜しくお願い申し上げます。また、式典当日は是非ご来校いただき、生徒の活躍の様子をご覧くださいますようお願いいたします。