

食育を 考える

皆さんは「食べる」という言葉についてどのようなイメージを持たれていますか。私たちが生きるためには「食べる」ことは絶対に欠かせないことです。現代、私たちの食生活は、様々な生活スタイルの変化により大きく変わってきました。そうした背景から、現在では食を大切にする心が失われつつあり、栄養バランスの崩れや不規則な食事、正しい知識をもたない人の増加といった様々な問題が生じています。今回は「食育」について考えるとともに「食べる」ことの大切さや、子どもたちの学校での食育や家庭での食事のあり方について考えてみましょう。



家庭 + 学校 + 地域 = 元気いっぱい! 子どもたち

『食べる』ことはとても大切なこと

食育とは?

「教育」は教養を身につける、「体育」は体に力をつけるということ。食育は「食育」という言葉には、正しい食を選択する力を習得し、「食べる」ことを通じて心や身体の関係について考えるとともに、健全な食生活を実践することができ、人間を育てるという意味も含まれています。つまり、食育という言葉は私たちの心も身体も食の上に成り立っているということです。そうした中で今年6月10日の第162回国会で『食育基本法』が成立し、7月15日に施行されました。

知っていますか? 食育基本法

誰もが生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的とした法律です。

現代の「食」をめぐる環境変化の中で、自然の恵みや「食」に関わる方たちとの様々な活動への感謝の気持ちを持ち、理解するとともに、心身の健康を増進するために私たち一人ひとりが食育について取り組もうとすることを目的としています。

現代の食生活

私たちは日々忙しい生活を送る中で、毎日の食の大切さを忘れてがちです。最近では朝食を食べない人の増加や、不規則な、また偏った食事による肥満、高血圧、糖尿病といった生活習慣病の増加、また過度のダイエットなど様々な問題が生じています。

食育は私たち一人ひとりの身近な問題ですが、特に子どもたちの食育は、心と身体を形成する過程でもとても大切なことです。食育基本法の中でも子どもたちの食育について家庭、学校、地域等が一体となつて推進していくことが謳われています。

特に子どもにおいては、小中学校の児童生徒のうち約20%が1週間のうち朝食を食べない日がある。といった調査結果もあります。子どもの食事は保護者が毎日気をつけていないと、食生活の改善を図ることはできません。学校における食育も大切ですが、1日3食の内の大半を占める家庭での食育について改善を図ることが重要だといえます。

大切なのは家庭での食事



私たちの食事は1日3回、年間になると1,100回もの回数になります。子どもたちの学校給食では、年間190回の給食をとり、割合にすると約20%になります。家庭での食事が80%を占めるということからも、食育はやはり家庭での役割が大切だといえます。

朝食 一番大切な

朝食は食べていますか？

最近、子どもたちの中にも朝食を食べないで登校する子どもが増えています。朝食は一日のスタートを切るために大変重要なものです。

朝食には脳を活性化し、思考力や判断力を高め、睡眠によって下がった体温を上げ、体内時計を調節してくれる役目があります。疲れやすくなる、勉強に集中できない、お腹がすいてイライラする、落ち着きがなくなるといった症状が起こります。朝ご飯を食べない子どもの理由として圧倒的に多いのは「時間がない」「食欲がない」ということです。これは前日の夜遅くまで起きていて、朝起きるのがつらくなり朝食をとる時間がない、また体が朝食をとる準備ができていないことが原因です。

毎日決まった時間に就寝・起床し、決まった時間に朝食をとるという生活習慣を身につけていけば、体はそろそろご飯が入ってくる時間だと準備を始めるのです。また少なくとも朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせましょう。

朝食を食べる子どもと、食べない子どもで最も大きな違いは、食べない子どもは何となく元気がなく、体を動かすことができないという傾向が見られることです。やはり体と密接な関係がある「朝食」をとることが大変重要なのです。

3食しつかりが

食育の基本

最近、様々な機会です学校給食のあり方特に米飯給食の必要性が問われることも多くなりました。そうした中で今回は子どもの食育について考えました。

お米の大切さは言うまでもありませんが、その前にしっかりと朝食、昼食、夕食の3食を摂ることが食育の基本となります。学校や給食センターでは、今回紹介したように地元の身近な食材を使い、野菜や米に関心や愛着をもってもらうことで好き嫌いをなくしたり、栄養についての学習、またみんなで一緒に給食を食べることで会話がはずみ、食事＝楽しいということを学んでもらうなどの様々な取り組みをしています。



育てることの大切さを学んでいます

学校給食センターや学校ではこんな取り組みをしています。現在、市内には5つの学校給食センターがあり、毎日約1万食の給食を配送しています。給食センターや学校では「地産地消」に力を入れ、地元で採れた野菜やお米の使用に努めるなど、子どもたちが毎日楽しく給食を食べてもらうために様々な取り組みを行っています。給食時間での子どもたちの様子を知らうと行った「親子給食会」では参加した保護者の方々から多数の声をいただいています。また給食センターには子どもたちから「ありがとう」といってお礼の言葉がたくさん届いています。

親子給食会に参加した保護者からの声

できるだけ野菜中心の食事を心がけています。今日の給食参観で、今一度食事の大切さがわかり、今日から、はりきって食事作りをしたいと思います。

楽しく勉強させていただきました。家に帰ってからも牛乳にはカルシウムがあんなにたくさん入っていることにびっくりした様子で、何回も口にしていました。

いつも私たちのために、給食ありがとうございます。給食は学校の中で一番大好きな時間です。いつも私たちのこと、給食のことを考えてくださってありがとうございます。

とてもおいしかったです。おいしかったのでまた食べたいです。ありがとうございました。

これからの食育

学校での取り組みを基に食事の大部分を占める家庭でも食の大切さを一人ひとりが自覚し、食事をより一層楽しむことがこれからの私たちに求められています。成長過程である子どもの食事は親の手にかかっています。忙しいからといって、誰か任せにしていると未来を担う子どもの成長に影響を与えることとなります。

これからの食育は学校だけではなく、家庭・地域も体となって取り組んでいくことが必要です。



地元の食材を使っておやつ作り



今日の給食はどうだった？

家庭で気をつけていること

なるべく新鮮な素材を使い、それぞれの味が活かされるような工夫をしています。蒸したり、ゆがいて和えたり、塩ゆでしたりなど、薄味でシンプルなメニューが多いです。(料理もカンタン！)

給食では和食を主体としたメニューを組んでほしいです。それは、お味噌汁の日が好評だからです。おふくろの味が洋食化しているこの頃だからこそ、和食のおいしさを子どもたちに教えてやってほしいです。地元のおいしいお米を中心に、野菜や調味料など、どんどん「甲賀色」を盛り込んでください。そして給食センターや学校が、親も子どもも勉強ができる食育の情報発信基地になればいいですね！

30代 保護者