

特集

子どもたちの「食育」のススメ！

私たちの生活に欠かせない「食」。しかし、現代の食生活においては栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、食を取り巻く環境の変化や「食」に対する意識の低下などにより、健全な食生活が失われつつあります。

私たちが生涯にわたって健康で、豊かな人間性をはぐくんでいくためには、子どもの頃から「食」に対する興味や関心を育て、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが大切です。



■食をめぐるさまざまな問題

- ①「食」を大切にしている心の欠如
「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを表わさなかったり、食べ物を粗末にしたりする傾向
- ②食習慣の乱れ
野菜が不足したり、朝食を食べないなど、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事をする人の増加
- ③生活習慣病の増加
がん、糖尿病、心臓病など、生活習慣（偏った食事や高脂肪食、運動不足など）が起因する病気の増加
- ④過度の痩身志向
無理なダイエットによる弊害
- ⑤「食」の安全上の問題
食品の偽装表示、農薬、食品添加物の過剰使用など

⑥海外への食糧依存

日本の食糧自給率は約40%で、主要先進国の中でも最低レベル

⑦伝統ある食文化の喪失

正しい箸や食器の持ち方、食事のマナー、郷土料理の伝承など

■食育とは…

食をめぐる現状に対処し、「食育」を国民運動として推進するために平成17年、「食育基本法」が施行されました。この法律は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるよう、「食育」を総合的、計画的に進めることを目的としています。その中で「食育」を次のように位置づけています。

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

■食育基本計画

国は「食育基本法」に基づいて、

平成18年度から22年度までの5年間の食育推進基本計画を策定しました。内容は左記のとおりです。

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取り組みの推進
- ④食育推進運動の展開（食育月間：毎年6月、食育の日：毎月19日）
- ⑤生産者と消費者との交流の推進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の伝承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進



● 栃木県では…

平成18年12月、栃木県食育推進計画「とちぎの食育元氣プラン」が策定されました。食を大切にすることを育てながら、家族での楽しい食事をはじめ、米や野菜、牛乳など栃木の多彩な食材をいかして、栄養バランスのとれた食生活を推進することを目的とし、特に子どもたちの食育に重点をおいて取り組むとしています。

重点項目

● 毎日きちんと朝ごはん

- ・ 栄養バランスのとれた朝食をとりましょう
- ・ 朝食の大切さを理解しましょう
- ・ 早寝早起きをしましょう

● みんなで楽しく

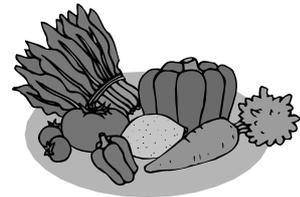
- 「いただきます」
- ・ みんなで楽しく食卓を囲みましょう
- ・ 食への感謝の心を育てましょう
- ・ 正しい食事マナーを身につけましょう



● 野菜たっぷり

塩味ちよっぴり

- ・ 野菜はたっぷりとりましょう
- ・ 特に緑黄色野菜をすすんでとりましょう
- ・ 小さい頃からうす味に親しみましょう



● 牛乳ごくごくもう一杯!

- ・ 牛乳は一日コップ二杯飲みましょう
- ・ ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう
- ・ 牛乳・乳製品の良さを理解しましょう



● 学校給食における

食育の取り組み

● 地場産物の活用

- ① 毎月一回地場産物活用給食の日を設け、特に栃木県産、上三川町産の食材を給食に多く取り入れていきます。
- ② 県内産農産物使用日（三品以上）の割合90%を目標としています。（平成19年度）
- ③ 上三川町産食材使用製品を検討・開発し、提供しています。（上三川町産のニラを使用したギョーザなど）
- ④ 生産者との交流の推進を図っています。

● 学校栄養職員による

食に関する指導

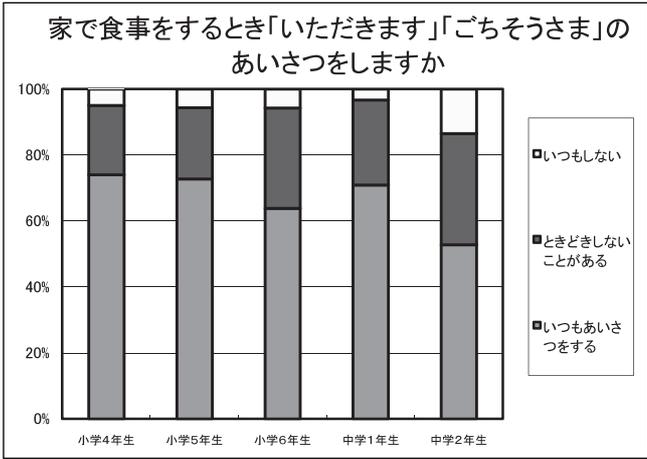
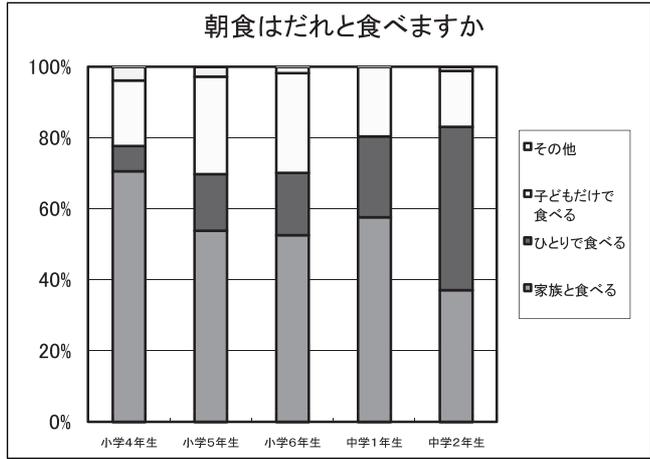
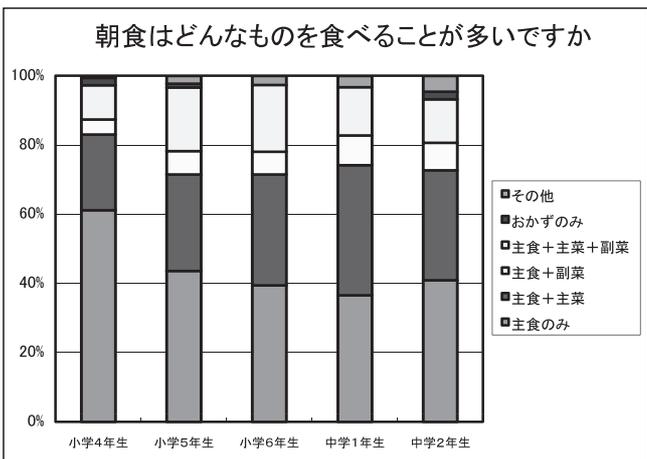
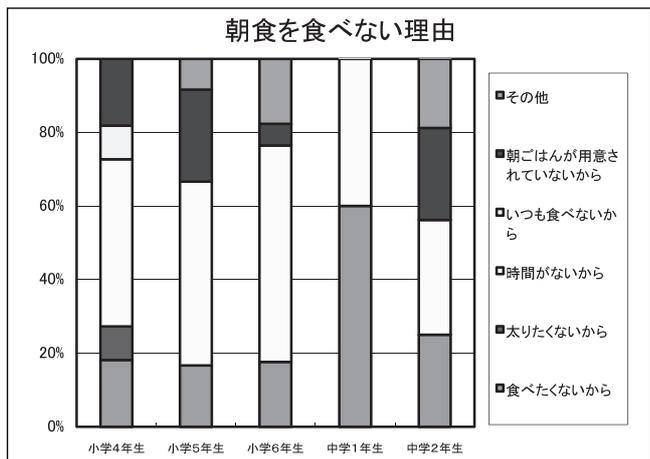
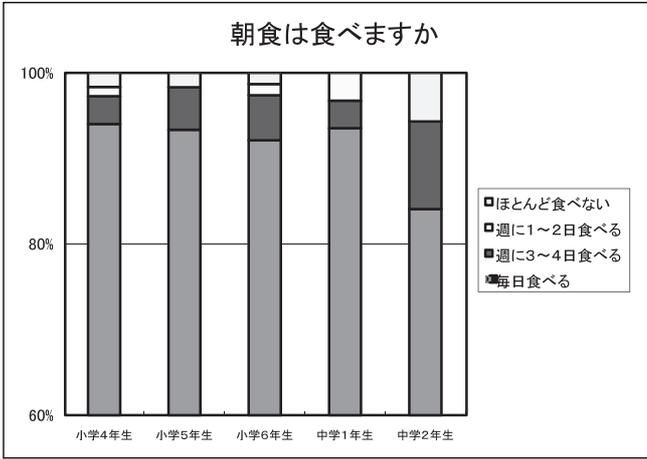
- ① 全体計画に基づいた献立計画（行事食、郷土料理、リクエスト給食、選択給食等を考慮）
- ② 家庭科、総合的な学習など、各教科における取り組み
- ③ 給食の時間、学級活動、委員会活動などにおける取り組み
- ④ 試食会、学校給食委員会など、家庭・地域と連携した取り組み
- ⑤ センター見学などの受け入れ
- ⑥ 「給食だより」、「口コミ」、「給食週間資料」など食に関する情報の提供



平成19年度上三川町食生活アンケートより

平成19年7月に町内の小中学校の児童生徒を対象に食生活アンケートを実施しました。

20項目に渡り調査を実施しましたが、一部を抜粋して結果をお知らせします。



アンケート調査結果から

朝食を食べないと午前中のエネルギー補給が不十分で、体調が悪くなったり、つかれる、やる気が起らない、イライラするなどの症状を感じている子どもが多くなっています。また、肥満などの生活習慣病につながったりするなどの問題点も指摘できます。

「朝食を食べている。」と答えている子どもについても、主食（ごはん、パン、めん類など）主菜（肉、魚、卵類などのおかず）副菜（野菜、いも類などのおかず）をそろえて食べている子どもの割合は低く、食事の内容にも課題があります。

家族そろって食事をすることが少なくなり、ひとりで食事をする「孤食」という現象は、学年が上がるに従って増加傾向が見られます。

このようなことから、食育は学校・家庭・地域が連携して取り組むことが大切です。

『食』の大切さ・重要さを知ろう！ ～学校給食ではこんな取り組みをしています～

『食』について学ぼう

学校栄養職員による『食』に関する授業

学校給食センターでは、子どもたちへの『食』に関する指導の一環として、家庭科や総合的な学習の中で、学校栄養職員が学校へ出向き、授業をしています。

子どもたちには好評で、「からだ」に対して食事がいかに大切か、バランスのよい食事の重要性などを実際に授業を通して学んでいます。また毎月「リクエスト給食」を実施しており、子どもたちが考えた献立の中には、学校栄養職員も感心するようなものもあります。



管理栄養士による授業の様子



隅内英男さんの「にら」の授業

地元産の食べ物を知ろう！

1月24日は『学校給食の日』 生産者との交流会

学校給食は、明治22年に貧困児童を救済する目的ではじめられました。昭和19年に戦争のため一時中断されましたが、戦後の昭和21年12月24日から給食が再開されました。それを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日を給食記念日。1月24日から30日までを全国各地学校給食週間と文部科学省で定め、全国で学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者、地域の人たちなどの理解と関心を深めるために、さまざまな行事が行われています。

町では、1月24日に上三川小学校と本郷北小学校で、生産者との交流会が行われました。

この日の献立は、米粉パン、牛乳、ゆば入りグラタン、ミニトマト、ねぎ・にら入り肉団子スープで、上三川町産・栃木県内産の食材を多く使用しています。

特に、肉団子スープには、坂入文利さん（磯岡）が生産した「ねぎ」と、隅内英男さん（上蒲生北部）が生産した「にら」を加えて作った肉団子が入っています。

給食を食べる前に、坂入さんや隅内さんから生産の実態や苦労等の話をさせていただき、その後、和やかな雰囲気子どもたちと給食を会食しました。



児童たちと会食をする坂入文利さん

■家庭でできる『食育』を

町ではこれまでも、「食」に関するさまざまな課題に対応するため、教育分野、健康・福祉分野、農業分野において、さまざまな取り組みを行ってきました。しかし、これらの問題に対応するためには、今後、さらに、家庭、地域、企業、行政が連携を図っていく必要があります。

体は、その人が食べたもので成り立っており、自分の体は自分で作っていくものです。子どもたちが大人になって、自分で食事を作ったり、選択する時、子どもの時に培った「食」に対する体験や学習が経験となって生きてくるのです。たとえば、家庭で食事を作る際、献立を「考える」、食材を「買う」、「ふれる」、「調理する」という行為を親子で行うことにより、食べ物に対する関心や感謝の心を持つことができるのではないのでしょうか。

私たち一人一人が心も身体も「食」の上に成り立っているという意識を持ち、毎日の食生活を見直してみましよう。

▼問い合わせ先

上三川町給食センター

☎ 1670

FAX 1671