



コツコツ とことん

大仙市立太田中学校
令和3年6月23日
NO. 38



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

6月は食育月間

食育の重要性

これまで2度、給食や6月の「食育月間」、バランスのとれた食事について触れてきました。

文部科学省のHPに次のような内容が載っていました。食育の参考にさせていただければと思います。

「食べるが『価値』」

食育って何？

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。

朝ごはんちゃんと食べてる？

朝ごはんを食べないことがある小中学生の割合は、小学校6年生で11%、中学校で3年生では16%。朝食を食べていない子どもほど、学力・体力ともに低い傾向にあります。

毎日食べている子に比べて、全く食べていない子は学力調査で-20%という低い数値が出ています。朝ごはんは、脳に学習させるためにも必要なエネルギー。しっかりと食べることで午前中の授業の集中力が違います。

みんなで一緒に食事してる？

朝食を1人で食べている小中学生の割合は、小学校5年生で15.3%、中学校2年生で33.7。「1人で食べる」子どもは、普段の生活でも、疲れやすく、イライラする傾向が見られます。

食べる時、あいさつしてる？

家族そろって食べる子どもの約7割はいつも食事のあいさつをしています。1人で食べる子どもの約6割があいさつをしていません。また、その半数はいつもあいさつができていません。「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつで、食への感謝の気持ちを育みましょう。

食事のお手伝い、してる？

約9割の小学生が家で食事のお手伝いをしていま

すが、中学生になると手伝いをする子どもの割合が少なくなっています。食事の準備、後片付けなどの手伝いをする事で食への関心を高めましょう。また、家族の一員としての自覚と食の自立に向けて取り組ましましょう。

平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校でも積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

食育で身に付けること

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解 など

成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。

生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活から。幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう！

「食育」のねらいを学校だけで達成することは困難なことです。学校と家庭が協働してこそ、そのねらいに迫ることができると思います。

家庭でできる食育の例が紹介されていました。

- ① 添加物を避け、できるだけ手作り
- ② 「お手伝い」も食育のうち
- ③ 収穫や育てることを体験
- ④ 3食しっかり食べる習慣

「食育」というと難しく考えてしまいがちですが、家庭では規則正しい食事と手作りを心掛けることを基本として、たまには外食やお惣菜でも、みんなで楽しく食卓を囲むように臨機応変に対応することなど、できることからが大切なのだそうです。ただ、家庭の味を伝承していくためにも、手作りであることは大事なこととされています。