



特集 食育

あなたの食は大丈夫？

最近「食育」という言葉をよく聞きませんか。適切な食習慣を身につけ、健康な毎日を送ることは、すべての世代にとっての課題です。

私たちが生きていくうえで欠かせない食事。豊かな食生活の中で、食を取り巻くさまざまな問題も生じています。

今、改めて「食」を見つめ直しませんか。

食の現状と課題

私たちの食生活は、社会環境やライフスタイルの変化に伴って豊かになり、好きなときに好きなものを食べることができるようになりました。その一方、次のような食の乱れに関する課題も抱えています。

- 栄養バランスの偏った食事
- 不規則な食事
- 朝食の欠食
- 孤食（子どもだけで食事をする）
- 個食（同じ食卓でそれぞれが好きなものを食べる）
- 肥満や生活習慣病が、糖尿病などの増加

こうした食をめぐる課題の解決にむけて、国、地方公共団体、関係団体が今まで以上に協力し、学校、地域、家庭などでの食に関する取り組みを推進するため、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

「食育」とは

この「食育基本法」によると、食育とは、

- 生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
 - さまざまな経験を通じて「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でき、人間を育てることと位置づけられています。
- 食育が、食習慣を身に付ける過程に

ある子どもたちにとって重要なのももちろんのことですが、同時に、子どもも含めたすべての世代が生涯にわたって学んでいくべきことなのです。忙しい生活を送る中で、忘れがちな食の大切さを改めて見つめ直してみませんか。

食事のリズムチェック

- 朝食を食べないことがある。
- 間食が多い。
- 夕食の時間が遅い。
- 家族みんながそろって食べるが少ない。
- 夜、寝る前に食べ物を食べる。
- 夜、寝る時間が遅い。
- 食べるのが早いとよく言われる。

当てはまる数が、

♣0～2個の人
良いリズムです。
これからもこの調子で。

♣3～5個の人
少しリズムが悪いので、
注意！

♣6個以上の人
もう一度食事のリズムを
立て直そう！

子どもたちの食に対する 意識を高めていきたい

これまで栄養職員として勤務してきましたが、子どもたちの体も心も健康であるように「食」の大切さを伝えたいと、栄養教諭の資格を取得しました。栄養教諭は、学校給食の管理といった従来の栄養職員としての仕事に加えて、学校と保護者や地域を結ぶ食のコーディネーターとしての役割があると思っています。今年度、郡中小学校では、「早寝、早起き、朝ごはん」をテーマに、食に関する取り組みを行っています。各先生から授業の進め方や専門的な分野の相談を受けたり、授業で直接子どもたちに食の大切さを教えています。

1学期には、6年生の家庭科で、肉・魚などたんぱく質の「赤」、ごはん・パンなど主食類の「黄」、野菜・果物の「緑」の3色がそろったバランスの良い食事を摂ることの大切さを伝えました。1週間の食事の記録をつけ、色分けすると「緑」がとても少ないことが分かりました。いつも給食時間に各教室を回り、子どもたちに声をかけていますが、この授業の後、子どもたちの方から、「今日は3色食べられたよ。」という声を聞き、とてもうれしかったです。知識を得ることで、興味の持ち方が違ってきます。これからも、子どもたちが食に対する意識を高め、自己管理能力を身に付けていけるよう支援していきたいと思っています。



郡中小学校 栄養教諭
小畑 昇子 先生



栄養教諭とは？

子どもの食生活の乱れが指摘される中、学校での食育の推進に中核的な役割を担う「栄養教諭制度」が平成17年4月に導入されました。県内には現在、16人の栄養教諭があり、市内でも、今年4月から郡中小学校に1人配置されています。

3色きちんと食べているかな



▲食に関する参観授業。1年生にも理解できるように、赤・黄・緑の3色の食べものの切符がそろつと体をきれいにする汽車が出発できると教えた。

「食を考えよう」

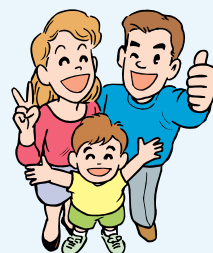
「食を体験しよう」

包丁を上手く使えるかな



▲家庭科の授業が始まる5年生。この日は、郡中校区婦人会の方に包丁の使い方を教わった。

家庭でも食育！



その①
朝ごはんんで生活にリズムを！

「大変だ！寝坊した。もう学校に行かなくちゃ。」
「待って！朝ごはん食べて行きなさい。」
「時間がないし、食欲もないよ。」
「朝ごはんを食べるとこんなに良いことがあるのよ。」

頭と体がよく働いて
元気に勉強や運動ができる
早くぐっすり眠れる
早く目が覚める
早起きする
朝ごはんがおいしい！

「まずは食べやすいものから食べるよ。」
「あと15分早く起きて、朝ごはんを食べられるようにしよう！」



伊予市食生活改善推進協議会
会長 大西 英子さん

私たちは、地域の皆さんへ食生活を
中心とした健康づくりの輪を広める、
様々なボランティア活動を行っています。
月に1回、保健センターのリーダ
ー研修会で学んだ31人のリーダーたち
は、その内容を各地区にある栄養改善
グループや地域の方に伝達する講習会
を開きます。その講習会には年間延べ
約2,600人が参加し、みんなで楽
しく、食を通して健康づくりの学習会
と調理実習をしています。実習するメ
ニューは、生活習慣病予防のための主
食・主菜・副菜のそろった薄味の献立
や、伊予市で採れた食材を使った献立
郷土料理などです。また、ごみの減量
化も目指し、食材を余すところなく食
べられるような自先の変った調理法
のメニューも提案しています。

今は、調理済みの食品がすべてに手
に入り、食事を簡単に済ませることもで
きる時代です。しかし、それらは味つ
けが単調で、高カロリー、味の濃いも
のがほとんどです。なにより、調理済

食べることがは生きること

み食品からは作り手の顔が見えず、食
べる側への愛情も感じられません。
食べることが、生きることの基本で
す。まずは今の自分の食生活を見直す
ことから始めてみませんか。

グループ伝達講習会に参加しませんか

グループ	実施場所	グループ	実施場所
あじさい	伊予市 保健センター	中村	中村地区公民館
すみれ		つくし	三島集会所
グルメの会		三島	扶桑会館
木曜		扶桑	下吾川集会所
なかよし		とまと	北新川集会所
さわやか		松風	上野地区公民館
すこやか		食遊会	中山 保健センター
大平	大平地区公民館	中山	双海 保健センター
		双海	

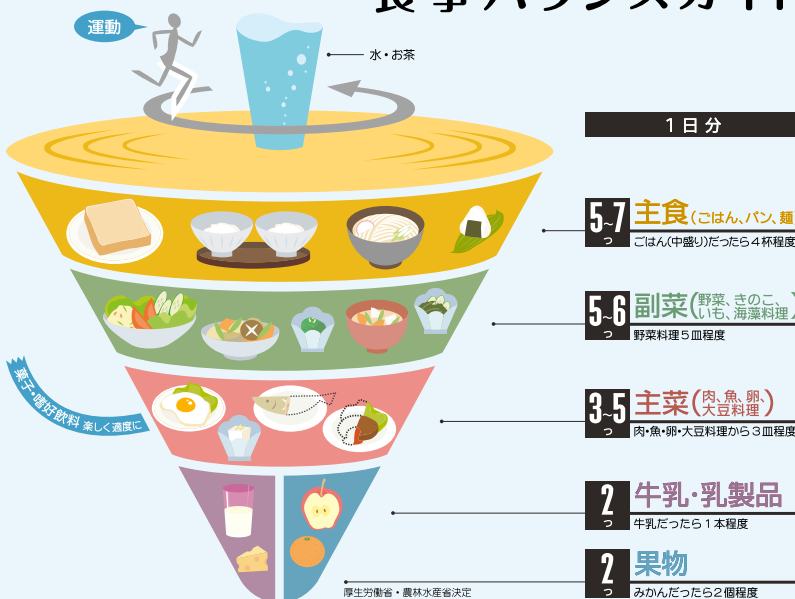
- 内容 調理実習を中心とした栄養・健康づくりの講習会
- 対象 健康づくりに興味・関心のある方
- 問い合わせ 伊予市保健センター(☎983-4052)へ。

あじさいグループの
皆さんが調理した
-夏バテ予防メニュー-



ご飯、鯛のカルパッチョ、ツナとアスパラのふわふわ炒め、鯛の潮汁、ヨーグルトかん

食事 バランスガイド



1日の食事で「何を」「どれだけ」食べ
たらいいのイラストで示したもの。
(厚生労働省・農林水産省決定)

■ホームページ
<http://www.j-balanceguide.com/>

その②
バランスの良い食事を皆で摂ろう！
「ただいまー。」
「あっ、お父さんが帰ってきたー！」
「今日は、みんなそろってごはん
だね。」
「お母さんの料理はおいしいな。」
「食事バランスガイドを参考に栄養
バランスを考えて作っているの
よ。」