



特集 Special 食育の スス ム メ

私たち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様々な問題が生じています。

このため、食生活の大切さを教える「食育」を推進するため、平成17年7月に食育基本法が施行され、今年から毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め運動を展開しています。

今回は、永末小学校の食育の取り組みを紹介します。



望ましい食習慣を身につける—永末小学校

広島県教育委員会が2003年度に、全公立小中学校で実施した学力テストと生活実態調査によると、朝食を欠かさずに取る子どもは、まったく食べない子に比べ学力が高い傾向がでました。

の摂取や農業体験など食育を推進しています。市内の各学校では、食育推進年間計画を作成し、食育に関する指導を行っています。また、永末小学校は昨年度から備北教育事務所指定事業を受け、望ましい食習慣を身につけた子どもの育成に取り組んでいます。

朝食アンケート—子どもたちの状況

永末小学校は、子どもたちの状況を知るために、朝食アンケートを実施しました。全員が朝食を取っていると回答しましたが、朝食の内容を詳しくみると、平成17年7月にはパンと牛乳などの主食・飲み物型が68%を占め、ごはんや味噌汁、野菜サラダなどの主食・主菜飲み物型が28%でした。学校や家庭などの食育の取り組みにより、平成18年2月には、主食と主菜をバランスよく食べる子どもが46%に改善され、今年度は60%以上を目標に様々な活動を行っています。



全校朝食づくり—栄養バランスを学ぶ

朝食の大切さを学び、自らの朝食をバランスよく食べる子どもを育成しようと、全校朝食づくりに取り組んでいます。

5月18日早朝、5・6年生の児童16人が4班に分かれ、主菜・副菜の栄養バランスを考慮して献立をたて、味噌汁や野菜炒めなどを作りました。子どもたちは「味噌汁の具は何から入れるん?」などと、友だち同士で何度も確認し合っていました。調理し、全校児童で食べました。下級生が「うん、おいしいよ」と言っておかわりをしている姿を見て、5・6年生は喜んでいま



した。また、6月22日には、3・4年生が朝食を作りました。朝食づくりを指導した担任の関元千花子先生は「この取り組みを通して、朝食の大切さ、栄養バランスの大切さ、そしてみんなのために朝ご飯を作る家族への感謝の気持ちを感じてほしい」と話していました。



食をめぐる現状

- ①肥満や生活習慣病の増加
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③「食」の安全上の問題
- ④過度の痩身志向
- ⑤「食」を大切にする心の欠如
- ⑦伝統ある食文化の喪失

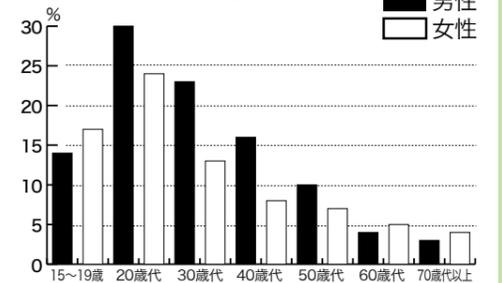
■朝食の欠食率(子ども)

●朝食をほとんど食べていない児童の推移

(平成7年度) (平成12年度)
小学生(5年生)2.7%→4.1%
 欠食の主な理由:「時間がないから」46.9%
 (平成12年度)「食欲がないから」33.7%

資料:独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活実態調査」
 注:「ほとんど食べていない」とは、週に6~7回食べていない場合を言う。

■朝食の欠食率(大人)



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)
 注:「欠食」とは調査日において「菓子・果物のみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合を言う。

広島県教育委員会の食育の取り組み

テーマ	効果	家庭の支援	地域等の支援
ステップ1 3食食べる	生活リズムを整える。 (脳と体が目覚める)	子どもの生活リズムを整える。	幼児期の定期健康診断等で朝食指導
ステップ2 楽しく食べる	親子の会話で情緒が安定する。	一緒に食べる。	地域での食や生活習慣に関する研修会
ステップ3 何でも食べる	健康・体力が向上する。	主食・主菜・副菜をそろえる。	幼稚園・保育所での食育の実施
ステップ4 すすんで食べる	食や生きることの意味を理解する。	食べる意味を教え、食べる意欲を持たせる。	学校の食育教育の場の提供(農業体験など)
ステップ5 作って食べる	生きる力を身につける。	一緒に作り、作る楽しさを教える。	集団で会食の機会づくり(親子料理教室など)



給食試食会



野菜づくりで学んだことを貼り出す

親子料理のススメ—家庭との連携

自分で料理ができる子どもを育てようと、家庭での親子料理に取り組んでいます。子どもたちは、家庭で料理

や調理の手伝いをすると、カードに、いつ、何を作ったのか、誰が食べて、感想はどうだったのかを記入し、教室に貼りだしています。

子どもたちが料理を覚えるだけでなく、親子の会話が增えコミュニケーションづくりにも役立つと保護者にも好評です。

また、バランスの取れた食事を学ぶため、親子で給食を食べる給食試食会や学校での親子クッキングなどを行っています。



「家で作ったよカード」を貼る



じゃがいもを植える子どもたち

野菜づくり—地域との連携

自分たちが食べているごはんや野菜などは、どうやって作られるのか、野菜づくりを通して、食生活や食の安全・安心に関心を持つと、農事組合法人「夢ファーム永末」の休耕田を借り、野菜づくりに取り組んでいます。

子どもたちの健康に良い無農薬にこだわり、「夢ファーム永末」の指導で、じゃがいもやピーマンなど年間12品目を栽培しています。収穫した野

菜は、全校朝食づくりや夏休みのキャンプ、親子クッキングなどに使っています。

板橋共同調理場 石井香栄養士に聞く

子どもに食育が大切なのは。



子どもの望ましい食習慣の形成、食に関する理解を深めるため、学校給食が生きた教材として活用されています。食育について板橋共同調理場の石井香栄養士に聞きました。

学校給食での取り組みは。

各学校によって若干異なりますが、給食を通していろんな食べ物の味に触れ、栄養バランスや作物の旬、食事マナーなどを給食時間や朝会指導で、子どもたちに伝えています。おかげさまで、子どもたちは給食を残さず食べて

かきちんと判断できる大人になってほしいと思います。

くれます。特に〇〇地域の〇〇さんの野菜」と紹介すると競うように食べ、地元産の野菜は子どもたちにも大人気です。

また、学校給食の取り組みを家庭につなげていくこと、「給食だより」や「ぱくぱく通信」を家庭に配っています。学校で話したことや栄養バランス、食中毒のことなどを掲載し、親子のコミュニケーションにも役立ててほしいと思います。

その他、板橋小学校では保護者の協力を得て、年4回朝食エックを行い、担任と栄養士、養護教諭が連携して指導しています。少しずつ食生活が改善され、子どもたちの話の聞き方が良くなってきたことや、学力が伸びてきた土台になっていると考えています。

時間が無い、食欲がないことが欠食の主な理由になっていますね。

不規則な生活習慣に、体が対応できていないのだと思います。板橋小学校で行った

調査でも、睡眠と食事に密接な関係があり、早寝早起きで睡眠のリズムを整えると、食事や排便に良い影響を与えています。寝る時間、食べる時間など生活習慣を整えることが大切です。

食育を今後のように進めていきますか。

この地域は高校や大学から親元を離れて生活する子どもが多いので、その時に、何を食へたらいいのか判断できるように自分で料理ができる子どもに育てる必要があります。食に関する知識を日々の生活の中で習慣づけるため、学校給食の取り組みを家庭や地域に波及させていきたいと思っています。悩みごとなど、どんなことでも結構です。お気軽にご相談ください。



食育で学力・体力友だちづくり

校長 才谷 利史



私が4月に永末小学校へ赴任して、まず感じたことは、子どもたちが明るく、大きな声を出して、外で元気よく遊んでいることです。そして、先生も表情豊かに前向きに仕事をしています。これも食育に取り組んでいる成果ではないかと思いました。

本校は、平成17・18年度、備北教育事務所指定「体力づくり(食育)」事業に取り組んでいます。本年度は、最終年にあたり「望ましい食習慣を身に付けた子ども育成」を研究主題に、食育を知育・徳育・体育の基礎基本と位置付けて「食を通じた人間教育の推進を行っています。」

「食は、人格の形成に大きく影響を与えるもの」と言われています。特に、朝食は一日の最初のエネルギー源です。朝食を抜くと、午前中の持続力・集中力・意欲が不足し、学力・体力づくり・コミュニケーション能力向上の妨げになると思います。

これからも学校では、安全な食べ物を選び子ども、食事の時にいろいろな食べ物を選んで子ども、自分で料理や手伝いができる子ども、食べる物を食べることを通じて、学力や体力、友だちづくりにつなげていきたいと思います。