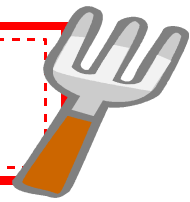


食育特集号



2年前にユネスコに申請していた「和食：日本人の伝統的な食文化」が、昨年の12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。本校では、平成22年度と23年度の2年間食育の研究を推進した結果、多くの皆様のご協力のおかげで、平成24年11月には文部科学大臣表彰を受賞しました。

平成23年9月から、「きずな」に『シリーズ 食を考える』を11回にわたって連載しておりましたので、改めて一つにまとめて、特集号として出させていただきました。ご家庭で、「食」について話し合ったり考えたりする際の参考にでもなれば幸いです。

シリーズ 食を考える①

第1回目は、「今なぜ食育か？」について考えたいと思います。

毎日給食委員会が「これからお昼の放送を始めます。今日の献立は、〇〇です。・・・」という放送をしています。本校では、現在食育の研究を進めており、10月には食育の研究発表会を本校で開催します。

最近「食育」という言葉をよく耳にするようになったと思いませんか？平成17年に食育基本法が制定され、前文に、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。食育は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。私たちが健康な生活を送るためには、健全な食生活は欠かせないものですが、近年食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や過度の痩身などが見られるとともに、食生活の乱れが生活習慣病を引き起こす一因であることも懸念されています。

そこで、「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る人間を育てるものとして食育の推進が求められています。食育推進にあたっては、単なる食生活の改善に留まらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統のある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮することが求められています。

シリーズ 食を考える②

第2回目は、学校での主な取り組みについて紹介します。

次代を担う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ていくことができるように、様々な取り組みを行っています。食育という教科はありませんので、体育科・家庭科・学級活動を中心に各教科等の学習の中で、食育の視点を明確にして関連させた指導を行っています。授業では、栄養教諭(給食センター所属)や養護教諭と連携して専門性を生かした指導ができるよう工夫しています。学校給食は学習したことを実践し、望ましい食習慣を養う上でとても大切な時間です。楽しく会食する中で、食事のマナーや重要性、感謝の心や食文化への関心等について指導することができます。そこで、日々の指導を大切にするとともに、なかよし給食、食育の日、食育月間、給食週間等における取り組みを工夫したり、見て楽しい掲示物を貼って食に関する知識や情報を伝えたりしています。

食育の基盤は家庭にありますので、ご家庭に「げんき」を始め、通信等で取り組みの様子やご協力いただいたアンケート結果等をお知らせするようにしています。今年度はこれまでに、親子料理教室(3年)、親子給食(2年)、クラブ活動(4～6年)などで、保護者の皆様を始め、栄養教諭、愛育委員、公民館主事さん等多くの方のご協力をいただきながら、食育の推進を図る取り組みを行っています。こうした指導を通して、子どもたちは、食に対する関心がしだいに高まってきています。

シリーズ 食を考える③

第3回目は、「学校給食」についてお知らせします。

市内陸地部の小・中学校の給食は、笠岡市給食センターで作られています。主食として週5日のうち4日は米飯給食、1日がパンか麺の割合で出されています。そして、成長や健康のために必要な栄養素がとれるように「主食」「主菜」「副菜」「牛乳」「果物」のバランスのとれた食事が出されています。給食で使われている野菜は約50種

類で、毎回5～8種類が使われているそうです。最近では新鮮でおいしく、安全安心な地産地消がクローズアップされており、たまねぎ、なす、かぼちゃ、牛乳、たこ等多くの食材に笠岡産（干拓地、笠岡湾近海）が使われるようになってきています。また、各校の希望した献立、行事や季節に合わせた献立も出されています。（参考「かさおか食育通信」）私が小学生の頃は主食はパンで米飯が出ることはなく、メニューや食材の種類も少なく、今ほど美味ではなかったため、隔世の感があります。時代とともに食材が豊富になり、栄養バランスのとれたおいしい給食に改善されてきています。

毎日給食の時間になると、給食委員会がお昼の放送を始めます。「今日の献立は、カレーライスです。「食」という字は、人が良くなると書きます。・・・おいしくいただきます。」毎日楽しく会食しながら、マナーよくいただきます？！給食に関する情報は、毎月発行の「給食だより」をご覧ください。読んで役立つ食育の情報が満載です。

先日環境保護運動に尽力し、ノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんが亡くなりました。マータイさんは先進国の食糧や資源の無駄遣いを止め、地球の資源を守るために、日本の「もったいない」という精神を世界中に広めた人です。給食の時間においても、「もったいない」の気持ちを大切にしたい指導をしていきたいと思えます。

④ シーズ 食を考える④

第4回目は「家庭における食育」についてです。

家庭は生活の本拠地であり、食が家庭生活の中心であると思えます。ところが近年、孤食、朝食の欠食、偏食など食習慣の乱れ、生活習慣病の若年化といった問題が生じてきています。食事で大切なことは「楽しい食事」「きちんと三食」「食事バランス」だと私は思っています。家族そろって食卓を囲み、会話が弾む楽しい雰囲気の中で食事をする事ができれば、食が進み、家族の絆も深まると思えます。食事が楽しいと感じた子どもは、家族と一緒に料理をしたい、料理のお手伝いをしたいと思うようになってくるでしょう。ご家庭で食事の楽しさや作る喜びが感じられる子どもが増えてくることを願っています。まずは、一家団欒が一番。そして、「もったいない」という感謝の心や、食事のマナーを身につけていくようにすることが大切ではないでしょうか。「言うは易し、行うは難し」ですが、お互いがんばっていきましょう。

⑤ シーズ 食を考える⑤

第5回目は、「楽しく食べる」子どもを育てる方法について考えてみたいと思えます。

まず、楽しく食べるためには、孤食（個食）ではなく、家族や友達と一緒に楽しく食べる「共食」が必要不可欠ではないでしょうか。そして、好き嫌いをなくすことが大切ではないでしょうか。そこで、ポイントになるのが味覚ではないかと思えます。人間が感じることのできる味は、「塩味」「甘味」「うま味」「酸味」「苦み」等いろいろですが、「塩味」「甘味」「うま味」は本能的に好む味で、「酸味」「苦み」は本能的に好まない味覚だそうです。しかし、「酸味」「苦み」は味覚経験を積むことによって適度な酸味や苦みを受け入れることができるようになるそうです。一方、本能的に好む味である「塩味」「甘味」「うま味」については摂り過ぎの心配があるとともに、味覚や嗜好を阻害する危険があるため気を付ける必要があります。さらに、五感を働かせることも一方法ではないかと思えます。見て楽しみ、聞いて楽しみ、匂いをかいで楽しみ、かんで食感を楽しみ、舌で味を楽しむという五感をしっかりと働かせながら食べる習慣が身に付くようになるとすばらしいですね。そして、愛情のこもったおいしい食事を用意することができれば何よりではないでしょうか。

参考文献：「五感イキイキ！心と体を育てる食育」

⑥ シーズ 食を考える⑥

第6回目は「三角食べ」の勧めです。

日本型食生活は世界の中でも最も優れたバランスのとれた食事として、注目を集めているそうです。つまり米を主食として、魚を主菜とし、野菜たっぷりの副菜と汁物を添えた食事スタイルです。そうした食材を子どもの時から好きになり、食習慣がきちんと身につくおけば大人になっても健康的な生活を送ることができるということです。日本では昔からご飯、おかず、汁物を交互に食べる「三角食べ」が奨励されています。おかずとご飯、ご飯と汁物を口の中で混ぜ合わせる食べ方です。三角食べは、ご飯とおかずの割合を自分の口に入れるときに調節することで、好きな味を自分で作り出すことができるというすばらしさがあります。混ぜる物や、組み合わせの割合によって自分の好みにあった味を作り出すことができるようになれば、味を楽しみ、好き嫌いも少なくなっていくことでしょう。ごはんならごはんだけを口の中にかき込む、いわゆる「ばっかり食べ」は改善していく必要があるように思えます。

先日配付した笠岡市教育委員会発行の「給食だより」～特別号～に、朝食を食べている児童生徒の調査結果(4・6年級)が載っていました。笠岡市の小学生は86.1%、全国平均は90.8%で、全国平均より低い結果が出ていました。本校では、朝食摂取は100%というすばらしい結果でした。課題はバランスのとれた朝食が摂れているかどうかではないかと思えます。

参考文献：「五感イキイキ！心と体を育てる食育」

⑦ 箸 食を考える⑦

第7回目は、「箸」について考えてみたいと思います。

ご家庭ではどのような箸をお使いでしょうか？年始めに新しい箸に変えようと思っっているご家庭もあるかと思いますが。箸には竹や木、プラスチック等様々な種類の箸があります。木の種類も多種にわたっており、材質や長さ、形状によって機能性や握ったときの感触等に違いがあります。手の大きさや発達段階を考慮した箸を使用することが、正しい箸の扱い方、持ち方にもつながっていくのではないのでしょうか。私は、塗り箸を使用するようになってからは、手によく馴染んで扱いやすく、口触りもよく、食事の時間の楽しみが一つ増えました。もちろん以前使っていた箸よりも大切に扱うようになりました。

ところで、箸を数える単位は一本二本ではなく、一膳二膳と数えます。この「膳」という漢字は、月（にくづき）に善（よい）という字の組み合わせでできています。にくづきが使われている漢字の多くは、脳や胸、腰など人間の体の一部分を表しており、箸もただの木ではなく、手からつながる体の一部といってもよいくらい大切な物であるという意味が含まれているようです。日本には箸という立派な文化・箸造りの伝統というものが存在しています。たかが箸ではすまされないように思います。箸の持ち方とか、箸使いといったマナーを大切にしていけることも、日本文化を継承していく一つになるのではないのでしょうか。

参考文献：「五感イキイキ！心と体を育てる食育」

⑧ 箸 食を考える⑧

第8回目は、「食欲」についてです。

年末年始は、家族や親戚が集まっての飲食の機会も多く、おせち料理やお酒等、日本の誇る伝統食を十分満喫されたことでしょうか。心身の栄養が満たされた一方で、食べ過ぎや飲み過ぎで、体調や体重が気になっている方もおられるかも知れませんね。そうした人は、しばらく胃を休めるために節制したり、運動とのバランスを考えたりすることも必要ではないのでしょうか。

現在日本国内には、様々な種類の食材が大量に満ちあふれています。お金さえ出せば好きなものを好きなだけ手に入れることができます。食欲は、健康な生活を送っていくためには必要不可欠で、睡眠と同様、生きる糧です。しかし、常に心にとめておかなければならないことは、何を、どれだけ食べるかということではないのでしょうか。飽食と言われる時だからこそ、セルフコントロールできる意志の強さが必要ではないかと思えます。お腹が満たされていても、好きなものを目にするにつれ手が出てしまい口にしていく昨今の自分自身を顧みつつ、「過ぎたるは及ばざるがごとし」の言葉を肝に銘じながら、私見を述べました。皆さんはいかがでしょう。

⑨ 箸 食を考える⑨

第9回目は、「食と育ちの関係」についてです。

警察と大学が行った非行少年の食生活調査では、傷害などの事件で補導された非行少年は自宅以外の場所で朝食をとる割合が一般の少年より5倍も高く、家族で食卓を囲む機会が少ないことや、朝食を一人でとる割合が高いこと、好き嫌いの多い傾向があることなどの結果がデータとして出ています。

このことから一日三食のあたり前の食事が、身体の発達だけでなく子どもの人間形成や考え方にも大きな影響を与えていることは間違いのないようです。食事作りには、作り手の心が込められており、食べる人のことを考えることで、人を愛する心を育てていきます。家族の愛情のこもった食事づくりを通して、作り手の愛情や思いを子どもたちは受け止めることができるのではないのでしょうか。

参考文献：「五感イキイキ！心と体を育てる食育」

⑩ 箸 食を考える⑩

第10回目は『「和食：日本人の伝統的な食文化」をユネスコ申請へ』です。

先日新聞報道で、『「和食」をユネスコの「食の無形文化遺産」に申請する』という記事が載っていました。和食を「自然を尊重し、食事を通じて家族やコミュニケーションの結びつきを強める社会的慣習」と定義しています。正月や田植えなど年中行事とのつながりや、新鮮で多様な食材と美しい盛り付け、優れた栄養バランス、だしとうま味といった特徴が挙げられています。また、全国には地域の特性や食材を生かした多彩な伝統の味があり、ユネスコの無形文化遺産登録に名乗りを挙げたということです。今、外国でも和食のすばらしさが認知され、日本食ブームが見られる国も出てきているようです。和食のすばらしさを私たちがまずしっかりと認識するとともに、和食を子どもに味わわせることを通じて、そのよさを伝えていくことが大切ではないかと思えます。これから和食への国民の関心も高まっていくことでしょう。

シリーズ 食を考える⑪（最終回）

最終回は、「こ食」です。

「五感イキイキ！心と体を育てる食育」という本の中に、現代の子どもの食事における問題点は、「こ食」という言葉で表せると書かれていました。つまり、「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」「子食」「戸食」だそうです。「孤食」では、楽しい団らんを経験することができません。家族がそれぞれ自分の好きな別のものを食べる「個食」では、共感する心が育ちにくくなります。自分の好きなものだけを食べる「固食」では、食べたいものが広がらず、栄養のバランスがとれません。少ししか食べない「小食」では、十分な栄養量を摂りにくくなります。パンや麺類などの小麦粉中心の食事をする「粉食」では、魚や豆類、芋類がとりにくくなります。濃い味付けの食事を好む「濃食」では、将来の健康が心配です。子どもたちで食べる「子食」では、正しいマナーが身に付きません。出来合いのものを買ってきただけの「戸（外）食」では、自分や家族のために作ってくれたという愛情を感じることができにくく、子どもがお手伝いをすることもできません。家庭における食事は、なかなか理想通りにはいかないものですが、こうしたことを心に留めておくのとそうでないのとでは大きな違いが出るのではないのでしょうか。

食育は、子どもたちの生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎（根幹）であることを心に深くとめ、今後も学校・家庭・地域が連携しながら食育を推進していきたいと願っています。