



うみくん

『食』ではぐくむ 元気なうみっ子

～社会教育委員 会議からの助言～



みらいちゃん

社会教育委員会議では、平成22、23年度の活動目標として、「食育」に関する調査研究に取って掲載しました。それを踏まえ、今回は、今後の「食育」に関する取り組みや今後の「食育」の速報で、「5～17歳の女子の平均体重が、1948年以降初めて全年齢で前年度より減少したじられました。専門家によると、「最近、ダイエット志向の低年齢化が進んでいるという調査言われています。この様な中、特に宇美町子どもや家庭に、「食育」に対する関心と理解を深

り組んでいます。昨年の「広報うみ」12月号では、第1章として「食」に関する現状と課題について報告します。また、文部科学省が発表した2011年度学校保健統計調査ことが分かった。男子も大半の年齢で減り、現代っ子のスリム化傾向が鮮明になった」と報結果もあり、成長期の痩せすぎは運動能力の低下につながり、健康を害する恐れもある」とめてもらい、「食」に関して家庭内で話し合ってもらえればと願うものです。

第2章 「食育」に関する基本的な方向性について

家庭における食生活は、社会情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、「食を大切にす

る」という意識の欠如とともに、健全な食生活が失われている状況を生みだしています。一方で、食生活改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。

家庭における食生活が地域などの力を借りながら正しい方向に導かれるよう、自らの意識を変えていく努力をすることや、家庭の事情に合った取り組み易い改善策を実践することによって、豊かな心と健全な身体をはぐくんでいくことが必要です。

さらには、行政と関係団体等が連携し、町民の「食」への理解が深まるよう努め、「食育」の推進に関する施策や、その他の啓発活動等を行うよう努めることが重要です。

うみっ子食育推進7か条（実践）

1 朝ごはんを食べよう！

- ★朝ごはんが作る「笑顔」「体力」「頭脳」
- ★朝食を食べて体力、学力UPを図ろう
- ★朝ごはんは1日の元気の素

2 あいさつやお手伝いをしよう！

- ★命をいただくから「いただきます」、感謝の心をこめて「ごちそうさま」を言おう
- ★おいしいごはんを作ってくれる人に「ありがとう」、「おいしかった」を言おう
- ★自分で作って、家庭のお手伝いをしよう

3 よくかんで食べよう！

- ★よくかんで、ひとくち20回！
- ★やわらかい食べ物だけでなく、かたい食べ物も食べよう

4 規則正しい食習慣をつけよう！

- ★3食きちんと食事をとろう
- ★腹は八分目で、ゆっくりと
- ★間食は控え目にしよう

5 バランスのよい食事をしよう！

- ★あなたの食事は大丈夫？ バランスよく食事をしよう
- ★「まごはやさしい」で、たくさんの食材を食べよう

6 家族そろって楽しく食事をしよう！

- ★テレビを消して家族で会話をしながら食事をしよう
- ★食事の片付けもみんなでやれば家族団らん

7 わが家の食事ルール！

(おうちの人と約束を決めよう)

- ★
- ★
- ★



毎月19日は食育の日だよ

食育カレンダー2012年が宇美町HPからダウンロードできます！

第3章 今後の「食育」に関する取り組みについて

■朝食の重要性を家族で確認しあう機会をつくるとともに、学校や地域との連携を深めながら、朝食の欠食を無くすように努めましょう。

■「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつ習慣など「食」に対する感謝の気持ちを、親が手本となり、しっかり子どもに教えるよう働きかけましょう。

■正しく生活のリズムを刻むことで、正しい食事ができ、たくさん学び、遊び、しっかり食べ、ぐっすり寝ることができます。まず生活のリズムをきちんと刻めるよう、家庭への啓発に努めましょう。

■お腹いっぱい食べるのではなく、野菜を上手に取り入れ、適度な運動の推進に努めましょう。

■正しい食生活のリズムとあわせ習慣的に運動することは、健康で長生きするための重要なポイントになります。体力や年齢にあった運動が習慣的にできるよう、あらゆる機会を通じ啓発しましょう。

■宇美町での読書活動運動に併せ、「食」に関する読書の取り組みを推進しましょう。

■宇美町の小学生の1割、中学生の2割が朝食を欠食しているため、今後も継続した「早寝早起き朝ごはん・読書活動・あいさつ運動連携プロジェクト」の取り組みが必要です。

(参考)朝食が大切なわけ

～朝食を食べると起こる「良い症状」～

- 脳を含めた全身の体温が上昇するため、体が目覚め活発に活動できる。
- 腸にとっても朝食は大切。朝5時くらいから腸は動き出し、朝食によってさらに腸の活動が活発になり、排便を促す作用がある。
- 1日の体のリズム（体内時計）を調える。

～朝食を食べないと起こる「悪い症状」～

- 昼食と夕食の1日2回の食事では、1日に必要な栄養素が充分にとれず、栄養不足や貧血を引き起こす。
- 空腹状態が長くなると、胃腸が栄養分を蓄えようと活発に働き、1回の食事が多くなりやすく肥満の原因に。
- 脳にエネルギーが送られにくくなり、血糖値が低いままの状態が続くと、頭がスッキリしない、イライラするなど集中力が欠如し、思考能力が低下する。

社会教育委員会議会長から一言

「衣食足りて礼節を知る」という古い格言があります。これは、人間は生活に困ることがなくなって初めて、礼儀や節度を気にかけて重んじるようになるという意味です。人間の脳の働きから見ても、衣食が不足していると正常な判断はできないと言われてます。

現代では、「衣」も「食」もあふれる程あります。「衣」はともかく、「食」については、調理しなくてもコンビニエンスストアなどで何でも手に入るし、好きなものをすぐ食べることができます。しかし、一日のうちのどこかで、家族と一緒に「おはようございます」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」と言って、食べる時間帯が欲しいものです。

「うみっ子食育推進7か条(実践)」が本当に実践できたらと、社会教育委員会議では話し合ってきました。宇美町の一人ひとりの子どもたちが、心身ともに健やかにのびのびと育っていくように、そして今一度「食べる」ということを、今後もしっかり考えていきたいと思えます。

社会教育委員会議では、うみっ子食育推進7か条(実践)を「食育カレンダー2012年」に掲載し、宇美町の児童、生徒に配布しました。

■問い合わせ 社会教育課 TEL 933-2600