『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～

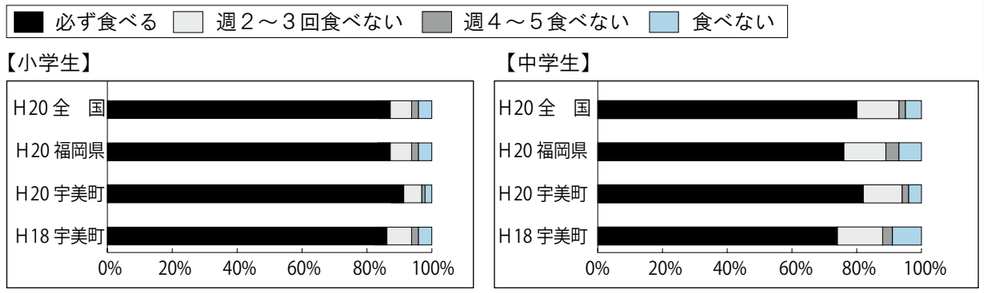
社会教育委員会議では、平成 22、23 年度の活動目標として、「食育」に関する調査研究に取り組んでいます。それは、「食」をめぐる状況が変化し、また、不規則な食事、栄養の偏り、食の安全など、これらを招いた日本の食生活問題が社会的に認識されるようになった現在、特に宇美町の子どもや家庭に、食育に関する関心と理解を深めてもらえばと願うものです。

井野小学校の給食風景

「食育」とは、食物の知識と食物をバランスよく食べるためのさまざまな知識や食品の選び方、食文化を伝えていくこと、さらに新しい食文化の創造などを学ぶことで、心身の健康を確保し、生涯にわたり生き生きとした食生活のある暮らしをはぐくむことです。

○学校給食アンケート調査結果抜粋

Ｑ１朝ごはんを食べますか？



（小学校）　朝食を「週２～３回食べない」「週４～５回食べない」「食べない」と回答した児童は、宇美町 12%、福岡県 16%で、宇美町は福岡県より４ポイント高く、調査（Ｈ 20）において朝食喫食率が全国レベルを若干上回った。
（中学校）　朝食を「週２～３回食べない」「週４～５回食べない」「食べない」と回答した生徒は、宇美町 18%、福岡県 24%で、宇美町は福岡県より６ポイント高く、調査（Ｈ 20）において朝食喫食率が全国レベルに追いついた。
○平成 20 年では、平成 18 年調査に比べ小学校では５ポイント、中学校では８ポイント上がり、学校給食における食育の取組の成果が表れています。

朝食の欠食理由として、小学校、中学校ともに「時間がない」が、最も多いことから起床時間が遅いことが予想されます。また、次に「食欲がない」との理由が多く、夕食後、間食することで、朝食時に食欲がないのではないかと考えられます。その他の回答として、「いつも食べない」、「朝食がない」との理由がありました。
朝食は、１日の活動に必要なエネルギーの重要な役割を果たしています。　これらのことからも、朝食と関連を示している就寝時刻や睡眠時間の確保、夕食後の間食の取り方などについて指導が必要と考えられます。

早寝・早起き・朝ごはん運動の取り組みなどが重要です。

第１章　「食」に関する現状と課題

現　状

□朝食を食べない、又は毎日食べない子どもがいる。
□朝、昼、晩の規則的な食事をしていない子どもがいる。
□好きなものは食べるが嫌いなものは食べない傾向にある。
□朝食で菓子パンなどを食べている。
□遅くまで起きており、ぎりぎりまで寝ている。親が起こしても起きない。
□忙しい毎日を送る中で、家庭で料理をする機会や、家族団らんでの食事など減少している。（子どもだけで、又はひとりで朝食を食べている子どもがいる）
□自分たちで作らせるとおいしく食べる。
□発酵性食品（梅干し、みそ等）をあまりとっていない。
□栄養の偏り、肥満や過度の痩身志向、生活習慣病の増加がうかがえる。
□間食が多いので、食事を残す。
□子育てをきっかけに、食育に関心を持つ傾向がある。
□親も忙しく、共働きで先に出かけることもある。　ｅｔｃ

課　題

□健康の増進に不可欠な生活リズムを整えるためには、①食生活のバランスを整える。②１日の活動の大事なエネルギーを取るための朝食や早寝早起きを実践することが必要です。
□様々な「食」の経験・体験を通じて、「食」に関する知識を学び、家庭内においても一緒に作って、一緒に食べるなど、まず楽しい食事の時間を取ることが大切です。
□家庭で学ばなければならない、箸の使い方や食事のマナー、祖父母などから受け継がれた伝統的な家庭料理は、親から子どもに受け継いでいかなければならない大切な事柄です。
□乳幼児期など早い時期からの食生活と食習慣を確立するとともに、運動習慣を身につけることが大切です。
□学校、保育所などにおいて、魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と人間関係を図るため、食に関する施策に取り組むとともに、その推進に努めることが重要です。

食育基本法が平成 17 年７月 15 日に施行されました。この法律は、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るためには、何よりも「食」が重要であり、①食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけています。②子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものと規定し、特に子どもたちに対する食育を重視しています。

☆次回は、食育に関する方向性や取り組みなどを掲載します。

うみくん

みらいちゃん

日本の代表的な食事を表した言葉

ま（まめ、だいず、あずき）
ご（ごま）
は（わかめ、こんぶ）
や（しゅんのやさい）
さ（さかな、こざかな）
し（しいたけ、きのこ）
い（いも、さといも、さつまいも）

■毎月 19 日は「食育の日」

平成 24 年食育カレンダーを作成しました。
☆宇美町ホームページにてダウンロードできます。

【問い合わせ】　社会教育課　℡９３３－２６００