

家庭と学校が連携して育む 子どもたちの未来と食生活

✕ 教育現場における食育 ✕



「食の欧米化が進む現代、子どもの偏った食事は生活習慣病につながる」と話す松窪先生(右)と和田由樹健康リポーター

特定健診・特定保健指導が始まって約3年。心筋梗塞や糖尿病等、生活習慣病の予備群になるとされる「メタボリックシンドローム」も、耳慣れた言葉として定着してきました。そんな中、生活習慣は子どもの頃に確立されることから、家庭での食生活はもちろん、学校や地域での食育が重要とされています。そこで国保でHOT情報では、教育現場における食育について、鹿児島大学教育学部附属小学校の松窪久美子栄養教諭にお話を伺い、1月19日にお伝えしました。

食は体の成長を助け 心を豊かにする

——地域や学校教育の中で取り組まれている「食育」。具体的にはどういったものでしょうか？

松窪先生／「食べる」ということは生きるために絶対必要なものであり、「体を成長させる」「健康を保つ」など、体に影響を与える大切な働きをします。さらに人との交わ

りを育てたり、感謝の気持ちを持ってたり、心を豊かにする働きもあるんですよ。

——現在、子どもの食生活で問題視されていることは何ですか？

松窪先生／現在の日本は、飽食の時代と言われるほど食べ物にあふれ、好きなものを好きなだけ食べることでできます。さらに食の欧米化が進み、子どもたちは和食より洋食、魚より肉、かたいものやよく噛んで食べるものよりやわらかいものを好む傾向があります。食の欧米化によって、和食より洋食はどちらかというと脂質や塩分が多かったり、偏った食事は生活習慣病にもつながっていきます。

給食で和食の良さを伝える

——子どもの肥満を予防するため、どんな工夫をしていますか？

松窪先生／最近海外でも、日本型食



給食を配膳する子どもたちと、この日の給食。古代米を使ったセルフおにぎりや根菜類がたっぷりの筑前煮は栄養バランスばっちり

事（和食）のよさが見直され、健康食として人気です。昔から食べられている和食の良さを知ってもらうために、今日の給食献立は「古代米ごはんとかつおみそで作るセルフおにぎり、筑前煮、みかん、牛乳」です。

毎年1月17日は「おにぎり、おむすびの日」。これは阪神大震災が発生したとき、多くの方々がポラン



箸を使って楽しそうにおにぎりを作る子どもたち。和食を見直すきっかけにもつながる。自宅でも家族と一緒に、給食の内容についてよく話すそうだ



(左)調理を終えて、クラスごとの分量を調整する給食室のスタッフ (右)献立や食材について説明する子どもたち。今回はおにぎりに使用された黒米の歴史等についても理解を深めた

テイアの作ってくれたおにぎりに助けられたという事で制定されました。そのことを忘れないようにという思いをこめ、鹿児島大学で収穫された黒米に、枕崎産のカツオなまり節を使ったかつおみそを具におにぎりを作ります。

さらに、根菜類をたっぷり使った「筑前煮」です。家庭ではこのような献立はあまり登場しなくなっているようで、子どもたちは少し苦手かもしれませんが、和食のおいしさを知ってもらうために取り入れました。

箸を使う日を設定

——食について学校で取り組んでいることや子どもたちに学んでほしいことは何ですか？

松窪先生/学校における食育は①食事の重要性②心身の健康③食品を選択する能力④感謝の心⑤社会性⑥食文化——を目的としています。例えば、給食で箸を使う日を設定していますが、箸の持ち方は小さい頃からの練習が大切です。これは家庭と学校が連携して進めていくことで、はじめて身につくもの

と考えます。また、栄養バランスを考えた献立を知ってもらうことで、食に関心をもち、自ら行動できる知識を養う機会にしてほしいですね。

家庭においては食に関する話題を取り入れられたり、買い物や料理を一緒にするなど、少しでも食に関する時間を設けてもらえらるよう、もつと働きかけていきたいと思っています。

学校給食献立表を見せてもらうと、献立とその材料が栄養素ごとに分けられ、エネルギーやたんぱく質の量まで記載されています。このような献立を決める際も、保護者の協力を得ながら、年間をとおして計画的に作成しているとのこと。ほかにも試食会やPTAでの説明など、家庭と教育の場が一体となって子どもたちの食育に関わっていることが分かりました。小さい頃から正しい生活習慣を身につけることで、長期的なメタボ予防にもつながっていくのではないのでしょうか。

菓子も薬品もかんむり仲間。

『明治製菓ってお菓子の会社？』
『どっこい、薬でも同じくらい頑張っているんだよ。』

大正5年創立以来、私たちは愛されるお菓子を作り続けてきました。そして、終戦。ペニシリンから始まり、今では150余品目の医薬品製造販売。「薬」とお菓子は仲の良いお友達。「くさかんむり」は私たちの誇りなのです。

いのちの輝きを見つめる
明治製菓株式会社

