

食育しんち

令和7年6月2日発行〔第1号〕

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

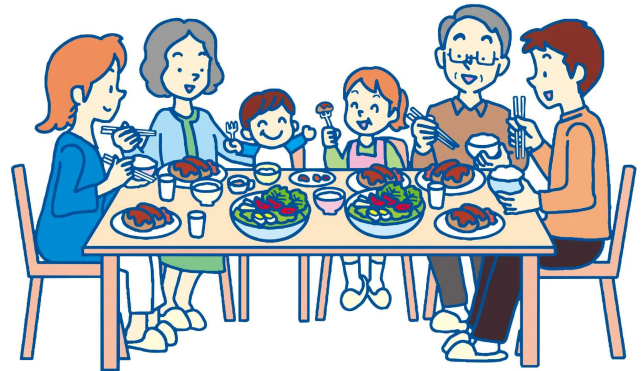
1 本年度の食育を進めるにあたり

新地町教育委員会

(1) まずは御礼

小学校1年生の保護者の皆さまには、町立保育所を通じて昨年11月に実施した「食と生活のアンケート」にご協力頂きました。これまでは、1年生に入学してから、実態を捉えるところからスタートし、食育指導を始めてきましたが、本年度は新入生並びに保護者様の状況をあらかじめ確認して食育指導を進めることができるので、スムーズな展開が可能となっています。紙面を借りまして御礼申し上げます。

(右の絵は政府広報オンラインより引用)



(2) さて、「食育」とは？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食育」は、算数や国語のように教科ではありません。この力を身につけさせるために、学校では学校教育全体で取り組みます。家庭科のように教科で取り組むこともありますし、学級活動で取り扱うこともあります。当然、給食は「食育」そのものと言っても良いでしょう。

(3) 「食べる力」=「生きる力」この力を育むことが「食育」

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、「食を通じた学び」となります。ですから、「食を通じた学び(食育)の場」は学校だけではありません。常に身の回りにあると言えます。お子さんとの買い物も、親子にとって立派な食育の場となります。

買い物カゴに入れた野菜、ポテトチップス等、全て食育の教材となり得ます。買い物をするときに、調理法、栄養や健康面、生産地、食品ロス等々、食のシーンを考えながら買い物カゴに入れていると思いませんか。そこに親子の会話があるなら、まさに「食育」です。

(4) 食べることの「楽しみ」

問7 家族と一緒に朝食を食べていますか。(1つえらぶ)



家族と一緒に朝食を食べていますか。(児童生徒)

問15 平日、何時ごろに寝ていますか。(生徒)



平日、何時ごろに寝ていますか。(生徒)

左上のグラフは昨年度のデータです。最近、児童生徒が1人で朝食をすることが多くなっていることが伺えます。いろいろな要因がありますが、右上のグラフからわかることは、中学生は、遅い

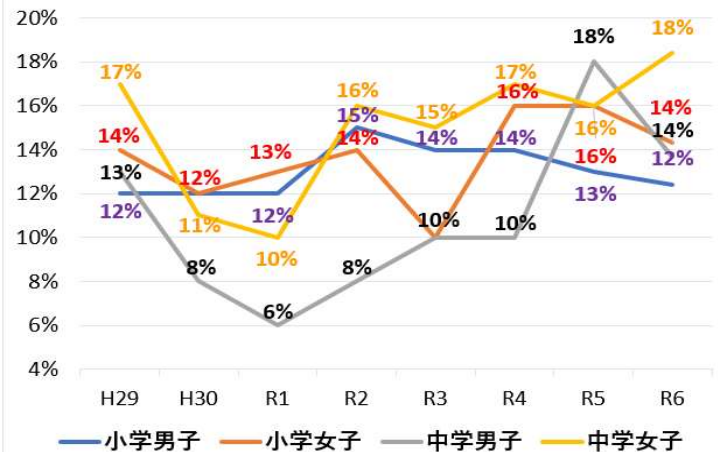
時間まで起きている。よって、睡眠時間を確保するため、ギリギリまで寝ている。家族の皆さんは既に朝食を済ませている。こんな例が実際に増えています。このような背景もあることから、せめて夕食は、家族と、会話を楽しみながら、ゆっくり食事を摂りたいものです。家族と一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。共食には、一緒に食べるだけでなく「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。

アンケートの結果から、新地町のご家庭は、家族みんなで一緒に食卓を囲むことによって、こどもたちが食事の楽しさを実感している割合が高いことが伺えます。一緒に食卓を囲む中で、箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつ、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物を大事にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食の文化などを、保護者や祖父母の皆さまからこどもに伝える良い機会となっているようです。

(5) 食育と関連する新地町の課題

震災前から、肥満傾向児の出現率の高さが本町の課題でした。摂取するカロリーが消費するカロリーを上回るのです。右図に示しましたように、保護者の皆さまのご対応や食育事業の推進により、令和元年まで低下続けたのですが、2度の地震、コロナ禍は、こども達の運動量を減らしたため、再び悪化に転じました。

その最大原因は、**塩分の摂取量**です。塩分の摂取過多は、食欲を高め、食べ過ぎにつながります。加えて、塩分の高い食品を食べると、清涼飲料などの欲求が高まる傾向があります。間食(夜食)にポテトチップスと清涼飲料水の組合せが多いとは思いませんか。間食(夜食)の摂り方に解決に向けた一つの糸口がありそうです。引き続き、学校でも改善に向け指導に努めます。個別指導・相談も行なって参りますが、ご家庭のご理解とご協力が欠かせません。よろしくお願いいたします。



2 令和7年度の「しんちの食育」 ここ数年来、町内小中学校の課題として

- 全国平均を上回る肥満傾向児(標準体重の20%以上)の出現率
- メディアとの接触時間の増加と睡眠時間の減少
- 塩分の過剰摂取による過食傾向 がありました。

この課題解決のためには、「食育の充実」がカギとなります。

本年度は、その解決に向け、5月21日に第1回食育指導部会を開催いたしました。

「新地町さわやかだ食育推進テーマ」を、これまでの実践を踏まえて、

引き続き「新地の子どもは『さ・わ・や・か・だ』」としました。

皆様もご存じのとおり

(さ) 魚 (わ) 和食 (や) 野菜 (か) 海そう (だ) 大豆・大豆製品、だし

『さ・わ・や・か・だ』食材を食べて健康生活！ です。

主な事業内容ですが、

- 「食育しんち」の発行【年8回の発行予定】
- 食育アンケートの実施【11月下旬】
- 食育講座【小3～中1で学年一回実施】
- 食に関する指導並びに食育講演会 を予定しております。

ここ数年来、「減塩」にスポットをあててきた

「さわやかだ 我が家のおすすめ料理コンテスト」については、県の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」等の実施時期と重なること、最近の物価高騰、地場産物活用、地域の伝統料理、さらには子どもの発達段階を踏まえた上での作品募集としたいことから、リニューアルした上で募集することといたしました。

【内容のお問い合わせは 新地町教育委員会 0244-62-4477】

