

## 注目された大竹小学校の取り組み

大竹小学校は、学校給食を中心として、家庭や地域に食育を広げていくことに取り組みました。

主な取り組みとしては、旬の食材や地場産物を積極的に取り入れた献立の年間計画の作成、お弁当バイキングやセレクト給食、交流給食などを行いました。

また学校給食と各教科を関連づけた食育に関する指導計画を作成。学校給食を日常のさまざまな教育活動の場面に活用し、食育を推進しました。

さらに、家庭や地域の方を対象に、学校給食に関する資料提供や懇談会などを継続的に行うことで学校・家庭・地域の連携を強化しました。また郷土料理を取り入れることで、地域文化の継承を図りました。

このような食に関する指導の実践に積極的に取り組んでいることが認められ、8月24日に学校給食優良学校広島県教育委員会表彰を受けることができました。

### 食育とは命を教えること

10月27日、「第43回広島県小学校家庭科教育研究大会大竹大会」と「文部科学省の指定を受けた食育に関する教育研究大会」が、大竹小学校で同時に開催されました。

大会では、学年ごとに公開授業や研究協議などが行われました。出席者は、真剣なまなざしで授業を参観した後、協議や分科会で積極的に意見を交わしていました。

また当日は、山口大学教育学部教授の山田次郎さんによる『食事は愛のハーモニー 食事で子どもは変わる』をテーマにした記念講演会が行われました。山田教授は「食育とは、命を教えることです。子どもたちは、食育の道を進み、その道の行き先には、すべての教育に共通の目標である自立があるのです。子どもたちには、学ぶべき時期にしっかりと学習させるようにしましょう」と食育の重要性について経験談を交えて、参加者に訴えました。



(8ページ)6年1組の家庭科の授業。「まかせてね。きょうのごはん」と題して、栄養バランスの取れた副菜を考えて、班ごとに調理しました。その後、みんなで試食して「おいしそうに見える」「味がよい」「簡単にできる」などの基準で評価していました。試食では、「あっ、これおいしいぞ」「食べたけど、もうちょっともらってもいい」などの声が、飛び交い、あっという間に完食していました▶(9ページ右上)山口大学教育学部教授の山田次郎さんによる講演。講演を聴いていた教師たちに食育の大切さを熱く語っていました▶(9ページ左上)総合的な学習の「大竹のおいしさ見つけたい」で地元の食材を学習した3年1組。児童たちは、「大竹のおいしさ」にこだわる達人(中川製麺社長)に、その思いを聞いていました▶(9ページ下)2年3組では、野菜のおいしい食べ方を見つけるため、ケチャップやマヨネーズ、ポン酢などのいろいろな調味料で食べていました。



# 食育は、すべての世代に必要。

最近、若い女性の「やせ志向」の高まりとともに、子育てを担う世代である20〜30歳の女性に低体重の人が増えています。反面、30〜60歳の男性の約3割が肥満といわれています。また小中学生の子どもにも肥満が増えてきています。肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病にかかる危険を高めてしまっています。これらの状態は、食生活の乱れが原因であると指摘されており、子どものころから、バランスの良い食事をとる食習慣を身に付ける必要があるといわれています。

## 年代に応じた食生活

若い人は、調理済み食品や加工食品、スナック菓子、ジュースなどの過剰摂取により、栄養素のバランスに偏りが生じやすい傾向にあります。このような食品を食へ過ぎると、糖質や脂質が過剰になりやすく、今話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪の蓄積により、高脂血症や糖尿病、高血圧を合併する症候群)にもつながる内臓脂肪がつきやすくなります。偏った食生活を改善するには、油を過剰に摂取したと感じた次の日には、野菜をしっかりと食べたり、油を控えめにした

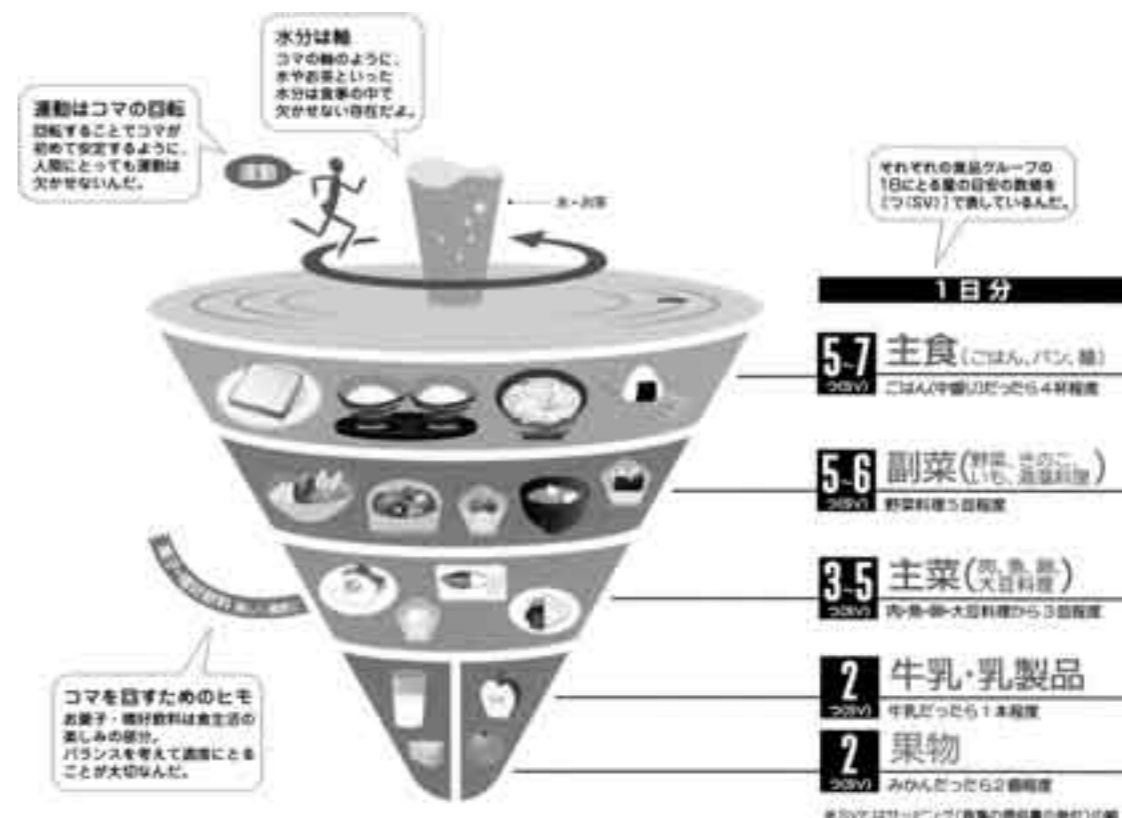
りするなど、自分でコントロールすることが重要になります。そのためには、正しい情報を基に食品を選択することが大切です。

また一方、高齢者は、あっさりとした淡泊なものを好むために、炭水化物が中心の食事となるようです。そのため最近では、脂質の量が減るとともに、たんぱく質も不足しがちになる低栄養状態の方が多くみられることが分かってきています。原因としては、①かむ力や、飲み込む力の低下や、1人暮らしの心理面からくる食欲の低下②消化吸収機能の低下③唾液分泌の減少などがあげられます。低栄養状態になると、免疫力が低下し感染症を招いたり、もともと持っていた病気の症状がさらに悪化したり、悪循環となる可能性があります。低栄養を予防するための食事は①楽しい雰囲気での食事②少量ずつでも何回かに分けて食べたいときに食べる③エネルギー源になる主食・たんぱく質源になる主菜(魚・肉・卵・大豆製品どれか一つでも)をそろえるなどです。

毎日の食事が体を作っています。それぞれ年齢に応じた食生活を送ることは健康な体を作るうえで大切なことなのです。

## 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるとバランスよくとれるよう、コマにたとえて、それぞれの適量を示しています。



## 私たちの健康は、私たちの手で



生涯における健康づくり活動を、食を通して地域で推進しているボランティア団体があります。市の行事、小学校や福祉施設などを中心に活動している大竹市食生活改善推進員協議会の中川潤子会長に話を伺いました。

平成10年5月に設立した大竹市食生

活改善推進員協議会には、食と健康の関係について医師などの専門家から47時間の講義を受けた推進員32人が所属しています。市食推では、もふりや大平といった郷土料理を広めたり、安く簡単にできて、おいしい健康料理を紹介したりと地域の食文化や健康づくりのために活動しています。また食の乱れを改善するため、子どもを中心にした食育活動もしています。

子どもたちは、食べるということを通して漠然と行っており、そのため朝食を抜いたり、スナック菓子を食べたいだけ食べ、またジュースを飲みたいだけ飲んでいたりしています。その行為が体にと

のようなことをもたらすか分かっていないのです。また小学校などで、食文化や食と健康についての講義や実技なども行っていますが、驚かされることがあります。豊食の時代に生まれたためか、日本が食材の大部分を輸入に頼っていることを知らない子どもが多いのです。そのため講義では、食材を大事に使う方法や農産物のあまり使われていない地域の食材を食べることを教えます。

食育とは、子どもだけでなく、すべての人に必要なことです。戦後すぐのところは、食べるものがなく飢餓のため、とりあえずおなかがいっぱいになるようにしていました。その後、高度経済成長により豊食の時代を迎えると、食べたいものだけを食べたいだけ食べるようになり、栄養バランスを考えるこ

とが抜けてしまいました。私は、これを豊食の飢餓と呼んでいます。この飢餓状態を改善するため、栄養バランスの取れた賢い食生活が送れるように、食への正しい知識を広める食育活動を行っていきたいと思います。

食育基本法が制定されて、食育の大切さが理解されるようになりまして、食育への取り組みは、まだまだこれからです。私たちの健康は、私たちの手で守れるように、しっかりと取り組んでいきたいと思っています。(談)



健康福祉まつりで、賢くおいしい食生活をPRする推進員。

## 子どもの生活習慣

平成18年7月に大竹小学校の全児童・保護者を対象に行われたアンケート結果から一部抜粋しました。  
※ 各アンケート項目の回答者数は、無回答を除いています。

