

教育にしのみや

第112号
教育にしのみやを発行する会
西宮市教育委員会
西宮市PTA協議会
西宮市教職員組合
西宮市立高校教職員組合
西宮市校園長会
西宮市私立幼稚園連合会
西宮市民間保育所協議会
神戸新聞社

《問合せ先》
西宮市教育委員会教育総務グループ
〒662-8567
西宮市六湛寺町8番26号
☎ 0798-35-3836
Eメール/vo_k_soumu@nishi.or.jp
協力 神戸新聞社

子どもの食生活考える

食

学校給食を通じ 正しい知識学ぶ

近年、食の安全・安心への関心が高まっています。その一方で、食習慣の乱れから子どもたちの肥満や生活習慣病が社会問題化しています。昨年七月には、国民全体の健全な食生活の実現のため、食育基本法が施行されました。子どもたちの食をめぐる現状と学校給食の取り組みを紹介します。

学校給食からは、現代の子どもたちの食について、どんな問題点が見えるのでしょうか。学校保健グループによると、給食の食べ残しが多いのは大豆や海藻、魚などを食材とした和食中心の献立です。切り干し大根やきんぴらごぼうなど、いわゆる「おふくろの味」の献立が人気がありません。中にはひじきなどの名前を知らなかったり、食べた経験がなかったりする児童がいるようです。

主食のご飯離れの傾向もあり、「ご飯の量を減らして」という声も出ています。逆に、揚げ物や味の濃い献立、洋風中心のもの好まれる傾向にあります。食育は、主に家庭科や生活科の時間に実施。総合的な学習の時間が設けられてからは、野菜の栽培や産地、流通の仕組みなど食にかかわる学習を実施する学校もあります。学校給食全体の中で、米飯を主食として魚や豆を素材とした和風献立の占める割合は約六割です。和風献立をより食べやすくするため調理の工夫や、本来の味に親しんでもらえるよう、食材を選ぶ時期や調理方法に配慮しています。例えば、和風だしは削り節を使い、カレーやクリームシチューのルーは小麦粉を八



料理研究家 坂本廣子さんに聞く

触

幼少期から食体験を

幼児期からの食育はなぜ大切なのでしょう。一歳から包丁を使う「台所育児」を提唱している料理研究家の坂本廣子さんに「写真は、見て触って理解する「体感」

「食育」を実践しています。坂本さんに聞きました。食育の大切さが叫ばれています。『パフのつれた食事を取る』など、知識だけを教えるのが食育ではありません。子どもは体験から学びます。押しつけではなく、子どもの自分自身の気づきを持たなければなりません。そうすれば、食につ

「子どもたちが自分自身の体験から学ぶことが何より大事です。テレビで見るとは違って、体で感じたものでないと脳は記憶に残りません。『辛い』ものを口にすることがない子は、お茶を飲んで『辛い』と言います。基礎体験が少ないから言葉にならないうえ、あるのは、インスタント食品が増えても、本来の味を食べることができません。子どもは食体験を、一つ一つ大事にしてやるべきです。家庭に求められる役割は



伝

家庭の食生活再確認

市教委 学校給食展を開催

西宮市教育委員会は、心身の健康のため、食生活の大切さや日本の食文化を伝えようと、「学校給食展」を毎年開催し、今回で十回目を迎えました。主食、主菜、副菜に一汁をつける食習慣を強調。毎年「かむこと」「朝食」などのタイムリーな話題をテーマにして「朝食をしっかりと取る」「野菜と仲良くなる」と呼び掛けています。今年は一月二十、二十一日、鳴尾町の鳴尾公民館で開催されました。給食用の米給食を口にする保護者ら、西宮市鳴尾町、鳴尾公民館

男子 果物不足 主食 女子

主食は控えめな半面、油や脂肪の取り方は無頓着。市内の中学校のあるクラスで実施したアンケートから、中学生の食についての意識がうかがえます。アンケートは二月二日に実施。二年生男女三十四人の生徒が答えました。

一日の総カロリーは男子千九百四〇kcal、女子千二百八十kcal。この時期の必要カロリー数はそれぞれ二千三百二十kcal、二千八百kcal。但て男女ともに所要量に届かず、特に女子の少なさが目立ちます。
--

食品群ごとの摂取率は、魚肉、大豆製品 男子90%、女子83%、乳製品 男子83%、女子50%、野菜 男子60%、女子70%、果物 男子60%、女子80%、主食(ご飯、パン) 男子83%、女子52%、揚げ物など 男子103%、女子96%でした。

目立つのが、女子の主食と乳製品の少なさ。男子の果物摂取の不足です。ダイエット志向が強くと、穀類を制限すればせられると考える半面、高い脂肪摂取率から、誤ったダイエット観に基づく食生活が見え隠れしています。

学校給食展は、会場を訪れた保護者や市民と出会い、子どもの健康について一緒に考える機会になっています。絶好の機会になっています。保護者アンケートには「改めて家庭の食生活について考えます」という記述もあり、効果を上げています。