

# 食育

## ～ 学校・家庭の取組 ～

平成 23 年 3 月

### ◆ 食育はなぜ必要？

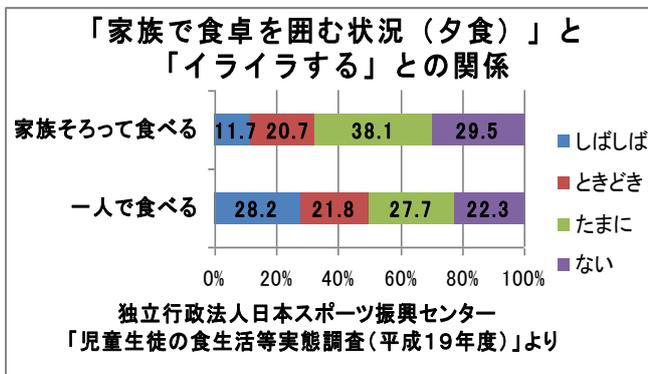
食は、子どもたちが健やかに成長していくために欠かすことのできないものです。

現在、食べ物の種類も豊富になり、いつでも食べたいものが食べられる世の中になりましたが、その反面、「食べものを大切にする心」や「食べられることのありがたさ」などの思いが薄れていることが指摘されています。また、近年、社会の変化に伴って生活も多様化し、孤食や欠食、外食の機会の増加、肉類や脂質を多くとる食の洋風化などが、偏った栄養摂取や不規則な食事などを助長しています。このようなことが原因で、太りすぎや血液中の脂肪の高い子ども、血圧の高い子どもなど生活習慣病の予備軍が低年齢層にまで広がっていることも問題とされています。

子どものころに身に付いた食習慣は、大人になって改めることが非常に難しいと言われており、心も体も成長期にある時期に、食について学習をすることが必要になっています。

学校においては、学校給食を中心として様々な教科等の学習の中で、栽培活動、料理づくり等の体験活動などを通してバランスのとれた食事の重要性、食を選択する力や望ましい生活習慣を身に付ける必要性などが理解できるよう食に関する指導を進めています。しかし、子どもたちの食の基本は、やはり家庭です。家族そろって食卓を囲み、一緒に食べることは、家庭の味や料理法などを伝えたり、食卓でのコミュニケーションを図ったりするなど、子どもの食育を推進していくうえでとても大切な時間と場であると考えます。さらに学校での取組を保護者の方にも理解していただき、家庭につなげていただくにより効果があがります。

### ◆ 家族で食卓を囲む状況（夕食）と「イライラする」との関係（図）



### 家庭の食卓がはぐくむもの



- 体を成長させ、健康を維持する。
- いっしょに食べる楽しさを味わう。
- 食のマナーや伝統、食文化を伝える。
- コミュニケーション力を養う。
- 心をやさしく元気づける。
- 我が家の味を伝える。
- 家族の一体感をはぐくむ！

### ◆ 学校、家庭で食育を進めていく5つのポイント



#### ① 栄養教諭の「食の専門性」の活用！

福岡県では平成18年度から、栄養教諭の配置を進めています。現在、177名の栄養教諭が県内で活躍しています。

栄養教諭は学校給食の日々の献立の作成や安全でおいしい給食作りをすることはもちろんですが、栄養等の専門性を生かして、授業に関わったり、家庭や地域と連携して「給食試食会」や「料理教室」、「食に関するフェア」等を開催したりして学校における食育を推進しています。



#### ② 学校給食を生きた教材として活用！

学校給食には地場産物を活用したり、地域の郷土料理や「子どもの日」、「節分」などの行事食、外国の食事等を提供したりして、地域や外国の文化や伝統に



ついて学んだり、生産者等への感謝の気持ちをはぐくんだりできるよう工夫されています。

このように、学校給食は栄養バランスのとれた家庭のモデルとなる食事内容はもちろんのこと、「見る」・「食べる」という体験を通じて食に興味・関心を持つことのできる「生きた教材」といわれています。さらに学級みんなで給食の準備や後片付け等をしながら社会性や協調性を身につけることができるなど、教育的な効果の高いものとなっています。



### ③ 家庭における積極的な食への取組を！

学校での食育は、学校給食の時間を中心として行っています。給食の時間は、栄養面だけではなく、「食べる」ことを通じて食について学ぶ大切な時間になっています。また、四季折々の食材の紹介やバランスよく食べること、よくかんで食べること、生産者や調理員さんを招待しての会食を通して日本独自の食習慣のよさやマナー、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉にこめられた感謝の気持ちをもつことなども楽しく伝える工夫をしています。

このような学校での食育の取組を、家庭での食育につないでいくことが大切です。

そのためには、お子さんの通っている学校では、どのような給食が出され、どのような食に関わる学習活動（生活科や家庭科、総合的な学習、学校行事など）が行われているのか、お子さんから話を聞いたり、学校からもらってくる献立表や便りに目を通したりして関心をもつことから始めてみませんか。

「いいな」と感じたことは、家庭でもやってみましょう！

★ 「学校給食献立表」には、ヒントがいっぱい！！・・・ぜひ家庭で活用しましょう。

学校給食の献立表は、主食と主菜・副菜の組み合わせのバリエーションが豊富で、バランスのとれたメニューがずらりと並んでいます。

#### ○ 「給食献立表」活用例

- ・今日の給食と夕食の献立がダブらないように
- ・夕食の献立に迷ったときに
- ・料理の組み合わせや使う材料の参考に
- ・1週間、1か月の献立の組み方の参考に
- ・子どもの1食分の栄養量を満たす献立のイメージとして

学校での給食の様子をぜひ、お子さんから聞いてください。



### ④ 子どもにできる役割は？

子どもたちは家庭の食事で、家庭の味や食事の基本、人間関係の基礎等を学んでいきます。しかし、近年、家庭で子どもたちの役割が少なくなっているとも言われ、食べることだけが食事の時間ととらえている子どもたちも見られます。

家庭の食事の場面でも、買い物、調理、配膳、盛りつけ、洗い物等、子どもたちができることはたくさんあります。

できることから始め、役割を持たせて家族の一員であるという自覚を育てながら、将来の自立への基礎を築いていきましょう。



### ⑤ 食事を通じた家庭でのコミュニケーション！

家庭で何をすればいいのかわかったときは、まず、食事中の会話を楽しむようにしましょう。子どもたちにとって食卓を囲んでコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感し、食事のマナーや挨拶習慣など食や生活に関する基礎が身に付く大事な場です。

また、「同じ釜の飯を食う」といった言葉にも表されているように、食卓は、一体感を育て心と心をつないでくれます。そして、ほっとできたり、元気がでたりといった心身の安らぐ場でもあります。家族一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。（左図参照）



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882  
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。