

# [楽しく食べて元気な宮っこ]

宇都宮家の長女、育子ちゃん(小学校4年生)は学校で食育について勉強しました。

このことを家族で話題にしたくて、ちょうど遊びに来た近所で農業を営むおじいちゃん、おばあちゃんを交えて、家族会議で食育について話し合うことにしました。

まず、学校で教わった「食育」の現状と課題を育子ちゃんが発表します。

## 基本理念

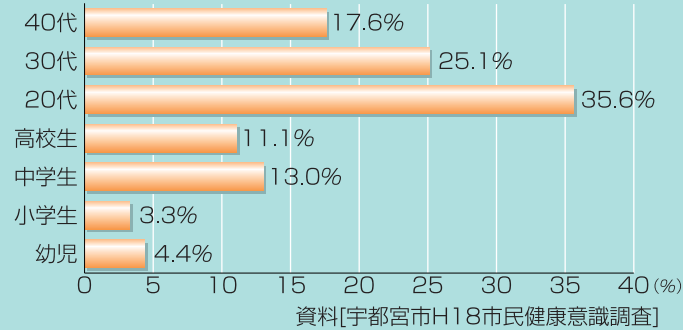
「食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育み、人間力の向上を図る」

## 基本目標

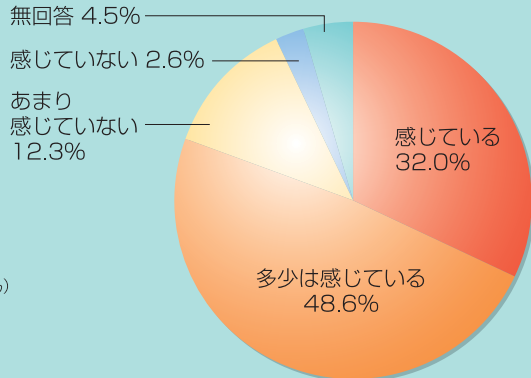
- 1.毎日きちんと、朝ごはんを食べます。
- 2.バランスのとれた食事を、楽しく食べます。
- 3.地元でとれたものを、美味しく食べます。
- 4.食に対する関心や、理解を持ちます。

## 現状と課題

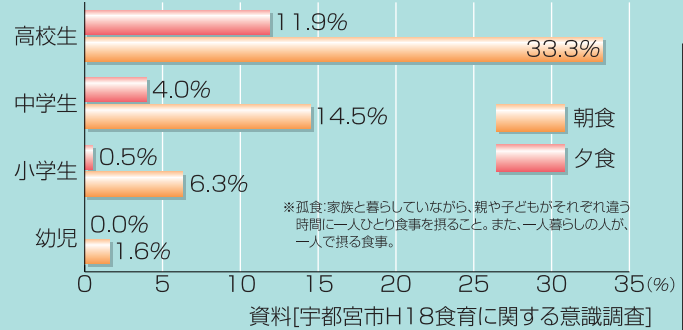
### 朝食を欠食する割合



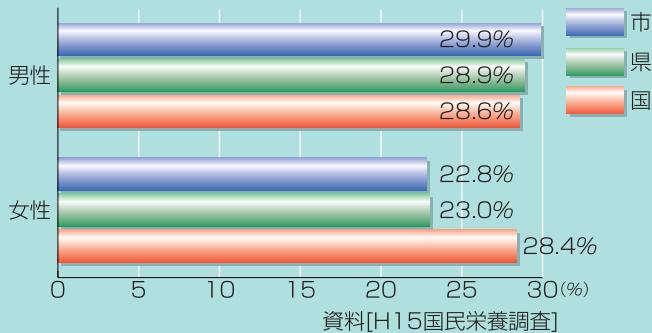
### 食品の安全性に対する不安



### ※孤食の状況



### 肥満者の割合



20代の方は朝食を食べない人が多いね。お腹すかたいのかな？

## 食をめぐる課題

■多くの市民が食育の場は家庭であると考えており、食育の基本である、家庭における食育を中心として進められるよう、支援していく必要があります。

■ライフスタイルの変化、多様化によって、朝食の欠食、孤食、個食が増え健全な食卓とは言いがたい状況です。そのため、きちんと朝食をとることや、家族揃って食事をすることなど、子どもの頃から規則正しい食習慣や食事のマナーなどを身に付ける必要があります。

■食生活の問題として、食事のバランスの偏りや、食べすぎなどが挙げられています。このような問題は、生活習慣病の要因になっているため、食生活の改善を進めていく必要があります。

■市民は、安心して新鮮な食品を望んでいるため、生産者の顔が見える、地場産物を手に入れやすくするために、地産地消を進める必要があります。

また、食に対する関心を持ち、様々な体験を通じて食に対する感謝の気持ちを持つことが大切です。

■食文化に対する関心も、高いとは言えない状況にあるため、郷土料理などの伝統的な食文化を継承していく必要があります。

■食の安全・安心に対して不安を持つ市民が増えているため、食の安全・安心に関する知識を提供し身に付ける必要があります。

## 家族会議

テーマ

## 「食育」について

いよいよ家族会議です。家族からの質問に育子ちゃんが答えます。おじいちゃんはお腹すかたいのについて教えてくれました。

お母さん

**Q** 食育は子どもだけにすればいいんじゃない？  
大人はちゃんとわかってるから大丈夫よ。

**A** ちがうよお母さん、食育は子どもからお年寄りまでみんなに必要なんだよ。まずは、子どもに食育を教える大人が、食育をしっかり理解して、家庭で実践することが大切なんだよ。また、食べものを選ぶ力を身に付けることにより、肥満や血圧などに気をつけて、生活習慣病予防などをしっかり行うことも大人の食育なんだよ。

育子ちゃん

お父さん

**Q** 朝食を食べることはなぜ大切なの？  
お父さん忙しくて朝ごはん食べる時間がほしいんだよ。

**A** 朝ごはんを食べることは、体調を整えたり、規則正しい生活習慣を作ったり、仕事や勉強、運動するときの意欲を高めしてくれるんだよ。朝食を食べないと、次のようなことがあるんだよ。●疲れやすくなる ●肥満になりやすい ●勉強や仕事に熱中できない ●お腹がすいて、イライラする ●落ち着きがなくてケガをしやすくなる これからも、家族揃って、毎日朝ごはんを食べようね。

育男くん

**Q** よく噛んで食べると何がいの？  
オレはお腹がすいてるから早く食べたいんだよ。

**A** よく噛んで食べると、歯がきれいになってむし歯になりにくくなったり、あごが発達して、歯並びが良くなるんだよ。その他にも次のようないいことがあるんだよ。●ツバ(だ液)が出て、消化を助ける ●食べ物の味がよくわかる ●脳に刺激をあたえ、頭の働きがよくなる ●ストレスが解消できる 私もこれから、よく噛んで食べるようにしよう。

育美ちゃん

**Q** 地産地消ってなあに？  
むずかしくてわかんないよ。

**A** 「地産地消」とは、地域で生産されたものをその地域で消費することなんだよ。また、「地産地消」は、単に地域の食べものを消費するだけでなく、「もの(食材)」を通して「人(心)」がつながることが原点なんだよ。この「人と人のつながり」を原点として、食農教育や食育、食文化の伝承と活用、生産者の生きがいや消費者の安心・信頼へとつなげるんだよ。

おじいちゃん

おばあちゃん