

皆で考える「食」の重要性

食で育む子ども未来

核家族化の進行、ライフスタイルや価値観の多様化など子ども食習慣が乱れてきています。また、生産に触れる機会が少なくなり、食べ物を大切にしている心が失われつつあります。これからの子どもの未来を、家庭・学校・地域などで協力して考えることが重要です。そこで、今回の特集では、子どもの「食」について考えます。

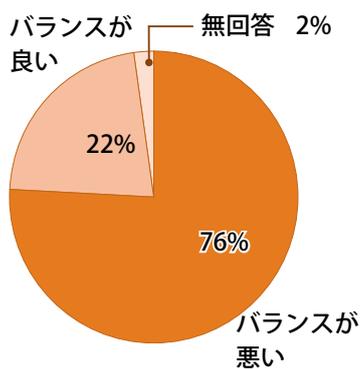
問 保健センター ☎ 33・8000

1 食事を見直すことで、健康で元気に

朝食のバランスが悪く、改善する工夫が必要

平成24年3月、町内幼稚園・保育園の3〜5歳児を対象に食事に関するアンケート調査を実施しました。グラフを見ると、朝食のバランスが

朝食のバランスについて



悪い子どもが8割程度いました。

バランスが良い朝食とは、主食・主菜・副菜の3種類がそろった食事を表し、パンだけやヨーグルトだけでは栄養素が不足してしまいます。また、朝食に野菜や果物を摂取することで、一日に必要なビタミンやミネラルを補うことにつながります。

子どもの成長に必要な栄養素が、十分に取れるような朝食を家庭で準備できるよう工夫していく必要があります。

野菜や果物にはビタミンなどがいっぱい

野菜や果物は、体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維などが含ま

れていて、病気の予防にも役立ちます。特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)や果物は毎日取るように心がけましょう。色の違う野菜にはそれぞれ違う栄養があり、食事の彩りもきれいです。

バランスの良い食事が元気の源に

日本人は世界の中でとても長生きしている国民です。それは、主食のごはんを中心に、肉・魚・野菜・豆や海藻などたくさんのお食品を組み合わせ、栄養の偏りが無い食事を取っているからなのです。

生涯、健康な体で長生きするために、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

バランスのとれた

朝食例

- おにぎり
- 大根とわかめの味噌汁
- 巣ごもり卵 (レシピは15ページをご覧ください)
- みかん



町食生活改善推進員の活動紹介



▲町食生活改善推進員の指導のもと料理をする親子（親子料理教室）

「自分たちの健康は、自分たちの手で守りましょう」をスローガンに、地域住民の皆さんの健康維持・増進を食生活の面から推進していくことを目的に活動しています。

現在、会員数は50人で調理実習を含む講習会（男性の料理教室、親子の食育教室など）を中心に活動しています。

また、講習会や研究会など自主的な学習会も行っており、そこで学んだことを家族や近所に普及することにも努めています。

やってみよう

あなたの食習慣は？

当てはまると思う項目に○をつけてみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べている。
- 朝食・昼食・夕食の時間は、だいたい決まっている。
- 毎食、野菜を食べている。
- 牛乳・乳製品（ヨーグルトやチーズなど）を毎日食べている。
- インスタント食品やレトルト食品は、あまり食べない。
- スナック菓子やチョコレート菓子など市販のお菓子はあまり食べない。
- 市販のジュースやスポーツ飲料はあまり飲まない。
- なるべく薄味にしている。
- 食事のあいさつ（いただきます、ごちそうさま）を必ずしている。
- できるだけ家族そろって食事をしている。

○の数が多ければ多いほど、良い食習慣です。○の数が多くなるように食習慣を見直し、改善しましょう。

Interview

子どものころの食習慣が、将来生活習慣病の予防につながります



保健センター 桐間 周子
(管理栄養士) Kirima Chikako

町の重点目標

①早寝・早起き・朝ごはん

- 毎日、必ず朝ごはんを食べよう！
- 寝る時間（早寝）を家族で決めよう！

②バランスそろった3拍子

- 3拍子（主食・主菜・副菜）について知ろう！
- 3拍子（主食・主菜・副菜）がそろった食事をしているか見直そう！

③食事に感謝！ 家族そろって「いただきます！」

- 食事のあいさつ（いただきます。ごちそうさま。）を必ずしよう！
- 家族そろって食事をしよう！

④地元を知ろう！

地産地消と郷土料理

- 地元の野菜や旬の野菜について知ろう！
- 郷土料理について知ろう！

町では、平成21年10月に「すくすく子ども食育プラン」（町食育推進計画）を策定し、子どもの食に関わる関係機関・団体とともに計画を推進しています。また、町の重点目標を左記のとおり立て、計画の達成を目指しています。

子どものころに身につけた食習慣は、大人になってから改めることは難しく、心身の健康に影響を及ぼすので、子どものころから「食育」に取り組むことが大切です。バランス

のとれた食事や、三食しっかり食べることを習慣づけておくことが将来、生活習慣病にならないための健康づくりの第一歩です。

また、子どもが一人で食事をする「孤食」が問題となっています。家族一緒に食卓を囲み、会話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする機会を増やすことが、子どもの心の健康づくりの面からも大切です。

子どもたちの未来のために、食生活を少し見直してみませんか。

2 食の大切さ、バランスの良い食事を学ぶ

食の大切さを 幼稚園や学校で学ぶ

町内の各幼稚園・学校では、食育推進の取り組みを行っています。

南幼稚園では、地域の人と「栽培・調理活動」を通して、食べ物に関心を持ち、みんなで食事を楽しむ機会が多くあります。

その取り組みの一つとして、地域の田んぼで年長児がお米作り体験を行いました。園児は地域の人に教えてもらい、のこぎり鎌を使って稲刈りをしました。

その後、収穫したお米を使って「おにぎりパーティー」を開き、地域の



先生に支えられながら稲刈り体験



▶大和野菜を使った料理を班ごとに発表する



◀段ボールなどで食材を作り実演する班も

皆さんと調理や食事をしました。

さまざまな体験を通し、地域の皆さんとかかわりが深まり、食を大切にすることも自然と育まれています。

また、南小学校では、各教科と連携し食育を進めています。それぞれの学年の発達段階に応じた指導を、教員と学校栄養職員が協力して行っています。特に5・6年生は、年間2回、自分が作ったお弁当を食べる「お弁当の日」を実施しています。

6年生では、家庭科の授業で奈良県の地場産物を調べ、それを使い料理を考え、各班で発表し、調理実習

をします。そして、お弁当の日を迎えます。

バランス弁当のポイント

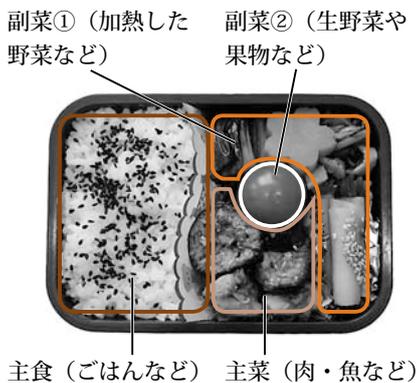
- 一日に必要なエネルギーの3分の1を取れるサイズの弁当箱（弁当の容量「ミリリットル」は「ほぼキログラム」を選びましょう。

- 主食はお弁当の量の約半分
主食・副菜・主菜 3…2…1になるようにしましょう。

- 白、赤、緑、黄、黒の5色のうち、4色以上をそろえると、彩りよく仕上がります。

- 調理方法、味は同じものが重ならないようにしましょう。
主食とは、米、パン、めん類など

児童が作った弁当で分け方を紹介



芝生で楽しくお弁当を食べる

バランス弁当を作ってみよう

今までの学習を生かし、家庭で児童がバランス弁当を作りました。

お弁当の日を体験することで、作ることの大変さを知り、今まで作ってくれた家族への感謝の気持ちが生まれます。

の穀類で、主に炭水化物を含みエネルギーの供給源となります。
主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主に良質たんぱく質や脂質の供給源となります。
副菜とは、野菜を中心とした料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

3

始めてみませんか、家族そろっていただきます



夕食を家族3世代そろっていただきます。

左から、中村美咲さん（町食生活改善推進員）、義雄さん、佳保さん、佳奈さん、佳登さん、えみりさん、之久さん。（黒田）

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も変化してきています。

一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっています。

そこで、家族そろっての食事を大切にされている中村美咲さん（町食生活改善推進員）に、次の2点について聞きました。

●どんな工夫をされていますか？

家庭で一緒に食事をする時間を大切にしています。普段はなかなか時間を合わせるのが難しいので、週末はできるだけ一緒に食事をするように工夫しています。

家族3世代で食事をするときは、息子夫婦と分担して料理をしています。

●どんな良さがありますか？

その日の出来事を話したり、聞いたりしてコミュニケーションの場となり、食事のマナーやルールを学ぶ時間にもなっています。

「いただきます」や「ちそうさま」とあいさつをすることで、食に関わる人に感謝の気持ちを持つことができます。

家庭の食育、「いただきます」から始めてみませんか

夕食の訪問を終え、家族3世代そろって夕食を食べる時間は、家族の温かさを感じ、笑顔あふれる貴重な時間でした。家庭での食育の第一歩は、家族そろって食事をするのだと感じました。私も家族そろっての食事を大切にしたいと思います。

食育の範囲は、食生活の改善やしつけ、食文化の伝承など幅広い分野にわたっています。これらを子どもが身につけるためには、子どもを育てる親や地域の大人も食育について関心を持ち、理解することが必要です。

「いただきます」や「ちそうさま」を意識して言うことや、食事中に会話をすることなど、簡単なことから始めてみましょう。

今一度、食を通して子どもの未来を家庭でも育んでみませんか。