

■食に関する指導と学校給食

最近よく耳にする『食育』って何？

昨年7月に食育基本法が施行され、現在、全国で『食育』活動が始まっています。栄養バランスを考え、おいしく食べて、すくすく育つ。子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、食が必要です。『食育』とは、子どもが自分の判断で食を選び、自立した食生活を身につけて、自分の健康を自分で守れるように学習すること。心身に良い食を、賢く上手に選ぶ力を育てる活動です。



食について学ぶ子どもたち

今年度、協和学校給食センター（門井）では、県教育委員会から『食に関する指導』の調査研究実践協力調理場として指定を受け、協和地域にある小中学校4校の児童・生徒などに対し、助言を行っています。『食育』の現場を知るために、古里小学校での指導風景を訪ねました。

『食に関する指導』は、全学年に対して実施され、この日の対象は6年生でした。教室で栄養士さんから、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病にならないためにはどうすれば良いか、表やグラフを使って説明を受ける子どもたち。また、毎日の食生活で塩や砂糖、油をとり過ぎない、肉を減らし野菜を多くとる、色々な食品を食べてバランスの良い食事をする、などの助言も行われました。最後は子どもたちが、授業を受けた感想を発表。

「家ではケーキやスナック菓子などばかり食べて、栄養面を気にしていなかった。自分の食事や生活について、初めて見直してみようと思った」、「きちんと生活習慣を守っている人と守っていない人では、寿命に10年の差があると知って驚いた」などの声を聞くことができました。

家庭での食事情を調査すると、子どもの好きなメニューが中心で、朝食をとらずに登校する子が多くなっているそうです。また、親自身が朝食をとる習慣がない家庭が増えていているといいます。自分が食べないので、子どもも食べなくて平気だと考えているのでしょうか。親の意識が変わらなければ、食生活の習慣は変わらないと思います。

先日、古里小学校で行われた『祖父母ふれあい学級』では、おじいちゃんやおばあちゃんたちから、戦中戦後の暮らしや食べ物について、「食べ物は粗末にはしないし、捨てたりできなかった。大切に



■このコーナーを担当したのは

おおしま みちこ
大嶋 美智子さん（桑山）

に全部食べる」などといった話を聞いた子どもたち。食べ物があふれる現代では難しいことかもしれないが、この話を聞いた子どもたちは、その後、学校給食を残さず食べているようです。食を大切にしている気持ちが通じたのでしょうか。

学校給食の現在

給食は、学校で行われるもうひとつの『食育』であり、子どもたちの将来にわたる体づくりの基礎をつくる重要なものです。給食で身につけた味覚や食習慣には、子どもの生涯の健康を決定づけるほどの影響力があります。そのことを考えれば、子どもたちの健康づくりにふさわしい食事内容の実現を、真剣に考えなければならぬ時期にきています。

筑西市の学校給食は、合併前の旧市町により、給食センターで調理する『センター方式』と学校調理場で調理する『自校方式』に大きく分かれています。また、調理の一部や調理員を民間委託しているところもあります。

献立は、栄養士さんがカロリーバランスなどを考えて作ります。協和学校給食センターで調理する給食の人気メニューは、カレーライスやハヤシライス、揚げパンなど油分の多いもの。苦手メニューは、家庭で食べなれていないものが多く、豆類やひじきの煮物、小魚、焼き魚、野菜など。現在、食べ残しは生ゴミとして

処分しているそうですが、将来は、これらの生ゴミを堆肥として利用し、育てた農産物を学校給食の食材に使用できるようになることを期待します。

また食材については、コメは100%市内産のもの使っており、野菜などでもできるだけ地元や県内産のものを使うようにしているそうです。ただし、調理の1か月前に発注し、一定量を確保しなければならぬため、すべてを地元産にするのは難しいとのこと。全国有数の農産産出額を誇る筑西市で、地元産の野菜などを食べる機会が少ないのは、少し淋しい気がします。今、子どもたちは総合的な学習の時間で、キュウリやナス、トマトを育てるなど農業を体験し、食にも関心を持っています。もっとも地元の食に親しめば、「今日の野菜は筑西市産だったよ」などと、食卓を囲む親子の会話も豊富になり、『食育』にも繋がるのではないのでしょうか。

恵まれた環境に育つ子どもたち。地域を愛し、ふるさとを大事にする心が育つよう、家庭や学校、直売所、行政などが連携を図り、安全で安心な地元産の食材を取り入るなどの地産地消を推進して、『食育』を進める第一歩にしてほしいと思います。



◀『食に関する指導』では、栄養士さんの説明に、子どもたちが真剣な表情で聞き入っていました。