

公開シンポジウム講演3抄録

食育で健康づくり
—学校・保育園と連携する“食に関する指導”の側面から—

入山 八江

新潟市食育・花育センター

【はじめに】

当センターは新潟市における食育・花育を推進する拠点として平成23年10月15日にオープンしました。食への理解や地域への愛着をどのように育み、広げていくべきなのか、健康づくりの行動変容につながる支援についても一層の充実が求められています。学校における食育は、子どもたちが日々の学習を通して「心と身体」を育む食の大切さを学び、楽しく豊かな食生活のもとに、健やかに成長していくよう支援することです。それには、教科学習と連携する“食に関する指導”と食の営みを有機的に結び、実践する場として学校給食の時間や家庭の食卓につなげていくことが大切です。具体的には、健康的な食生活の基本を体得し、朝食欠食や野菜摂取不足、動物性食品摂取過多、糖質や脂質を多く含むおやつ摂取などの食行動を改善することが課題となります。

【生産体験の必要性】

先日、ある学校の5年生が大根を収穫しました。また、ヌカ釜でご飯を炊くプログラムを行った学校もあります。近年、都市化の進展から、子どもも大人も農業に接する機会が減り、作物の栽培されている様子を見る機会が減り食料や食品に対する知識や農業への関心が低下し、食と農の距離が拡大してい

ることが懸念されています。地産地消を見直す動きや、生産体験の大切さが注目されてきています。食べ物を大切にすることを育てることや、食事を作ってくれる人に感謝する心を育てることは積極的に取り入れたいものです。

【調理体験の大切さ】

子どもだけで主食・主菜・副菜を完成させるキッズ・キッチン取り組みは目をみはるものがあります。子どもの身長に合わせた踏み台、包丁、食器が揃った調理室です。

いかにバランスよく食べるかという知識に偏らず、子どもたちには体を動かして作る楽しさにも触れさせ、食への興味を持たせることが大切です。

【おわりに】

食育の推進は、生活習慣病や介護予防とともに、次代を担う子どもの健全育成、健やかで豊かな地域・環境づくりに資するものです。健康づくりは、保健・医療・福祉だけではなく、教育、農業、流通、食文化、環境等の分野が幅広くかかわっています。地域の食生活の実態も多様で、こうした実態やニーズに即し、多くの関係者を巻き込みながらセンターならではの役割を果たしていくことが課題です。