

～食育だより～

おしゃもじ通信 第三号

令和4年6月23日
 小金井市立緑小学校
 栄養士 若山加奈子

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがついて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



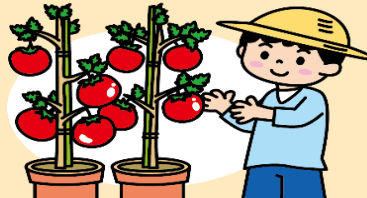
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子供のころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

★『地産地消』★

地産地消とは、「**地域で生産**された農林水産物を**地域で消費**する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されていることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。



食糧生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる。

地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる。

生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる。



生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる。

流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる。

「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる。

日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる。

～市内農家見学 2022 夏～

小金井市栄養士会で定期的に行っている、小金井市内の農家見学に行ってきました。今回は、鴨下幸男さんと鴨下公夫さんの畑にうかがいました。

「がんばっておいしい野菜を作っているのだから、ぜひ食べてもらいたい」「食べものの大切さを伝えたい」と話してくださいました。おいしくするための勉強をしていたり、農薬をなるべく使わない安全な作り方を目指していたり、野菜を通して子どもたちや市民への愛情を強く感じられました。



～食育朝会『地場野菜 ルバーブ』～

小金井ではたくさんの種類の野菜が栽培されていますが、ルバーブは、都内でも珍しい野菜です。どんな野菜なのか、子供たちにも知ってもらいたくて、給食で提供するだけでなく、食育朝会で紹介しました。市内の農家さんに御協力いただき、畑で収穫している様子を録画させてもらったものを朝会で子供たちに見てもらい、分かったことをプリントに記入してもらいました。（朝会時には話を聞くだけにして、御家庭で家の人と記入することにしたクラスもありました。）地場野菜を子供たちに食べてもらいたいという気持ちは、栄養士だけでなく農家さんの願いでもあります。身近に畑があり、安心・安全、とれたてでおいしい野菜を食べられることのありがたさに気付ける人になってほしいと思います。

