



しょくいく 食育だより

平成22年6月9日

日向市食育推進事業

6月は「食育月間」です！

食育とは、生きる上での基本であって、知育、道徳および体育の基礎となるべきものです。国は、毎年6月を「食育月間」と定め、食育月間に様々なイベントを通じて家庭や職場、学校などで食育の実践を呼びかけています。

食育という言葉は広く知られるようになり関心も高まってきていますが、食事調査や日頃の子どもの様子から、栄養バランスの偏った食事や食に関する知識・体験の不足が伺えます。

6月3日、小児生活習慣病予防対策委員会が市役所で開かれ、小児生活習慣病予防健診で、医学的管理や生活指導等が必要な児童生徒の食事調査を担当された栄養士さんの報告がありました。その食事内容を見てみると、肉食に偏り、揚げ物が多く、中華料理の餃子等が多いこと、野菜・豆・芋・海藻が少ないこと、おやつとしてスナック菓子を食べている等の特徴があるということです。このような食生活は生活習慣病につながります。体の中の変化を早期に見つけ改善していくことが狙いの小児生活習慣病予防健診は、受けた後の取組が大事です。

行動するための心のスイッチ！

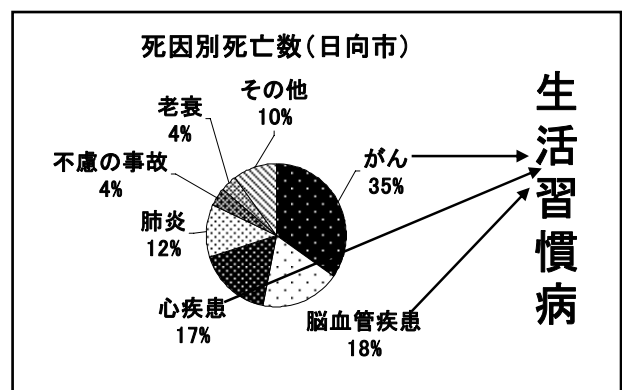
6月5日(土)の朝日新聞に経済評論家の勝間和代さんのコラムがありました。「行動したければ心のスイッチを入れよ」という題で、行動できる人になるための法則が書かれていました。私たちが新しいことを知ってから実際に行動に移るまでのプロセスには5つの段階があり、それぞれの頭文字をとって、A I D M A (アイドマ) の法則と呼ばれています。

①Attention(注意)、②Interest(関心)、③Desire(欲求)、④Memory(記憶)、⑤Action(行動)の5段階です。食育の取組を通して学んだことは、注意・関心を引くことはできてもそれだけでは行動につながりません。「わかっている(知っている)けれども行動できない」というのは、実はよくわかっていないか(心筋梗塞や脳梗塞等の本当の恐ろしさ等)、知っ

ていても行動に至るまでの欲求、つまり、心

のスイッチが入っていないのではないのでしょうか。小児生活習慣病のこと本当に真剣に考えてほしいと思います。今までの健診で問題がなかった人も、もう一度家族全員の食生活を見直しましょう。日向市の生活習慣病の実態は、右グラフの通りです。

死因別死亡率は、悪性新生物(癌)が1位、脳血管疾患が2位、心疾患が3位で、生活習慣病による死亡率は70%以上です。



学校での取組(食育の授業)！

5月27日、福瀬小学校1・2年生:給食指導、学級活動「たべもののはたらきをしよう！」では、給食指導でアスパラガスの苦手な児童にアスパラガスの栄養と苦手なものの食べ方のコツを教えました。(味を感じるのは口の中なので、30回かんだらのみ込める量を入れる。)児童は全部食べられたことに自信をもったようです。また、学級活動で食べ物の働き

を勉強し、体をつくるのが魚・肉・卵・豆腐等であること、エネルギーになるのがご飯・パン・麺・芋等であること、体の調子を整えるのが野菜・きのこ・果物であることを学習しました。

5月24日、坪谷小学校5・6年生、家庭科「朝食に合うおかずを作ろう」では、6年生が卵とじ、5年生がサラダを作りました。卵とじは、材料・調味料を全部準備して、入れる順番に調理台並べフライパンに火をつけると失敗なく坪谷炒め物を作ることが出来ます。



↑ 《坪谷小5・6年家庭科調理実習》 ↑



▲サラダのブロッコリーは、茹でる時に茹で上がったブロッコリーを安全に取り出すため（鍋ごと流しに持ってくるとやけどをする）ボールに水を入れて準備する等、安全に配慮した指導を行っています。サラダのドレッシングは自分達で、梅ドレッシング、和風ドレッシング、中華ドレッシング、オーロラソースを作り、好きなものをかけて食べました。

6月2日、東郷小学校2年生：学級活動「げんきになるたべものをさがそう」で、子ども達は、元気になるためには、赤・黄・緑3つの食品グループがそろった食事をしなければならぬことに気付いたようです。

児童の感想

○ わたしは、きれいなものがあるけど、いっしょけんめいたべたいです。バランスよく食べてバランスさんみたいになんでも出来る人になりたいです。

○ すききれいなくたべるとけんこうになることがわかりました。これからはなんでもたべれるようにれんしゅうをしたいです。



↑ 《東郷小2年学級活動》 ↑

学校での取組(児童集会)！

6月8日(火)東郷小学校では、保健体育給食委員会の児童が「栄養バランスのそろった食事の大切さ」について発表しました。まずは、紙芝居「あきちゃんの宇宙旅行」をスクリーンに絵を映し出しながら発表しました。(写真1)そして、その中で出てきた赤・黄・緑の食品グループの働きと分け方を説明しました。(写真2)最後に、朝ごはんが「ご飯とふりかけ」だけの時どうすればよいか、「ウィンナー」だけの時どうすればよいかという質問に「ご飯とふりかけ」だけの時には「焼き魚と野菜たっぷりのみそ汁やおひたし」を足しましょうとアドバイスしました。

《写真1》



《写真2》



《写真3》

