



# 食を通じた感謝の心 「食育のススメ」

鹿島台第二小学校的全校縦割りランチの様子



①縦割りグループで1～6年生が協力し合って食事の準備②献立の栄養と使用している食材の産地などの説明

## 生きた教材の学校給食

市では、「子どもたちの笑顔があふれるおいしい給食」を基本理念に学校給食を実施しています。

学校給食は、子どもたちの成長に欠かせない栄養の摂取だけではなく、準備や会食、後片付けを通して協力し合うこと、食事のマナーを身に付けること、食べることの大切さや、食べ物への感謝など食に関する「生きた教材」です。

## 日本型食生活

学校給食は、ごはんやパンなどの主食に、魚や肉などの主菜、野菜や海藻、果

物などの副菜、みそ汁などの汁物を組み合わせた日本型食生活を基本に提供しています。

日本型食生活は、栄養のバランスが非常に良く、肥満や生活習慣病などの予防に効果があることから、欧米の国々からも注目されています。

また、四季折々の食材を使用することから、季節感も知ることができます。

## みんなで楽しく食べる

楽しい雰囲気でお食事をすることは、料理をより一層おいしくし、心を和ませ、消化などを良くします。各学校では給食を楽しく食べる工

夫をしています。

鹿島台第二小学校では、昨年度から全校児童がランチルームで一緒に食事をすすめる「縦割り全校ランチ」を実施しています。

一年生から六年生まで縦割りの六つのグループに分かれて食事をします。給食の準備、後片付けなどを当番制で行います。

いろいろな学年の子どもたちと給食を一緒に食べたこと、当番をしたりすることは、子どもたちにとって面倒を見ることや、協力し合うことにより人間関係を学ぶ機会にもなります。子どもたちや先生を含め、学校全体が家族のようです。

## 食を取り巻く状況

近年、朝食を食べない人や偏った食事による肥満、高血圧、糖尿病といった生活習慣病が増えています。また、過度なダイエットや不規則な生活などが問題になっていきます。

さらに、一人で食べる「孤食」、家族が別々の料理を食べる「個食」などが増え、食卓を囲んでの家族の団らんも少なくなっています。家庭での食べ残しや、冷蔵庫に買い過ぎた食品があふれ使わずに捨ててしまうこ

## 食育とは

こうした食を取り巻く状況により、今「食育」が大切になっていきます。

食育とは、生涯にわたって「食」について関心を持ち、知識を深め、食を選択する判断力を身に付け、望ましい食習慣と豊かな心を育てる一ことです。

特に心身の成長期にある子どもにはより「食育」が大切です。

食欲の秋、秋は食べ物おいしい季節です。「食」は、食べ物を口に入れ栄養を取るといって、生きるためにはもつとも基本となる行為ですが、人間にとっては、健康のため、そして人生を楽しくしてくれるとても大切なことです。市では、食育推進計画を策定し、家庭を中心にした食育を推進しています。今回は、学校での食育の取り組みを紹介いたします。そこから皆さんの家庭での食育を進めるきっかけを見つけて食育を始めませんか。

産業政策課企画調整係 電話 2281

## よく噛むとうれしい効果がいっぱい

市では、食生活改善推進員の皆さんと親子で正しい食習慣を身に付けることなどを目的に「おやこ食育教室」を実施しています。やわらかく、あまり噛まずに食べられる食べ物が多くなり、昔に比べて子どもたちの噛む回数が減ってきました。今年度は、大崎市歯科医師会の協力により「噛むことの大切さや効果」の講話や噛む回数が増える献立、料理方法、一口で30回噛む体験などを盛り込み「カミングおあさき」として実施しました。



古川地域のおやこ食育教室の様子

### よく噛むと効果あり！

- ヒ：肥満を予防（満腹中枢が刺激され満腹になり食べ過ぎを防止するため）
  - ミ：味覚の発達（だ液の分泌がよくなるため）
  - コ：言葉をはっきり（口のまわりの筋肉が鍛えられるため）
  - ノ：脳の発達（脳の血流がよくなるため）
  - ハ：歯の病気予防（だ液の分泌がよくなるため）
  - ガ：がん予防（だ液には発がん性物質をおさえる効果があるため）
  - イ：胃腸快調（だ液の分泌がよくなるため）
  - ゼ：全力投球（脳の血流が上がり脳の活動が活発になるため）
- ※噛むことの効果は「卑弥呼の歯がイーゼ！」と覚えてください。

### 噛む回数を増やす工夫を

- ①一口で30回噛む
- ②歯ごたえのある食材を選ぶ
- ③食材を大きく、厚めに切る
- ④薄味にする
- ⑤先に口に入れたものを飲み込めから、次のものを入れる
- ⑥家族でゆっくり食事を楽しむ

※大人にも生活習慣病の防止や認知症予防に効果があります。