

平成21年度家庭教育委員会研修会報告

日 時：平成21年7月23日（木）10:00～12:00

場 所：県P連事務局

講 師：松田京子先生（柳井市立小田小学校 栄養教諭）

テーマ：「学校・家庭での食育の取組」 ～いのち生き生き輝くために～

○食育は特別なことではありません。

- ・みんなが元気で生活できることを願って会話をしたり、経験したり、考えたり、調べたりすることです。
- ・特別なことでなく、誰にとっても身近なことです。



○いつでもどこでもできる食育

- ・食べることは育てること、育てることは楽しむこと。
- ・今、子どもたちに足りないものは、「経験」です。5年生の調理実習などで、「フライパンを使ったことがない」「洗いのものをしたことがない。」といった児童もいます。家庭では、お手伝いなどでいろいろな経験をさせてあげて欲しいと思います。また、親子料理教室などでは、作ることを学ぶのではなく、親子のふれあいを通じて「楽しい」ことを感じてほしい。

○早寝・早起き・朝ごはん

- ・今子どもたちは、規則正しいリズムづくりの訓練の時期です。
- ・朝食をとることによって、脳が目覚め体にスイッチがはまります。また、食べることによって気持ちが落ち着き、勉強に集中することができ、けんか等も減ってきます。

○食べたいものと食べてほしいもの

- ・子どもたちをひとり立ちさせる時期までに安心して送り出せるよう「食の自立」をさせなくてはなりません。そのためには、正しい知識や選択する力を身につけさせる必要があります。
- ・外食時の定食などは、メインの量が多く野菜の量がとても少ないです。こういった食事を続けていると生活習慣病の原因にもなります。給食においても同じことです。子どもたちの好きなもの、食べやすいものばかり出すわけにはいきません。多くの種類の野菜や味を提供していきたいと思います。こういった点は保護者の方々にもご理解をいただきたいと思います。
- ・子どもに食べて欲しくないものは、清涼飲料水・スナック菓子・化学調味料など。

○食事は「こころ」と「からだ」をつくる

- ・ 親しい人（家族・友人）と会話しながら「食べる」ことは、脳（特に前頭葉）を活性化させ、落ち着いて行動できる能力、正しい判断ができる能力、問題を解決する能力などが育ち、「こころ」が安定し、やさしくなります。
- ・ 「食」という字は、「人」と「良」という字でできています。良い食べものが良い人をつくります。
- ・ 人の体は食べたものでできています。安心して安全な食べ物を食べることによって、こころも体も健康になります。



○ほんの少しの努力と工夫を

- ・ 前任校のランチルームない学校では、家庭科調理室を利用したふれあいランチルームの日などをつくりました。机の上に花をかざり、家庭科調理室の食器などを利用するだけの簡易ランチルームですが、校長先生や専科の先生、事務の先生なども協力していただいて、全校で児童をみることができ、子どもたちはとても喜びました。
- ・ 「豆ごはん」は子供たちの苦手なメニューの一つです。残量も多いのですが、年に一度は味を知ってもらいたくて出しています。4時間目の生活の時間を利用して、豆の皮むきをしてもらい、「豆がならんではいつている！」「豆がぶらさがってる！」などの声を聞いた後の豆ごはんの残量は、ほとんどありませんでした。

○終わりに

- ・ 食べることは、子どもの健やかなこころと体の発達に欠かせない大切なテーマです。たくさんの経験を積み重ねて健康で楽しい生活を送ってほしいと思います。また、楽しい時間だけど教育すべきところはしっかりと教育していきたいと思います。一番の願いは、PTA のネットワークを通じて食育の推進活動がひろがっていくことです。

○フリートーク

- ・ 松田先生と委員さんと質問や現状・課題等を話しあいました。「食」はとても身近なものであり、熱心で活発な意見交換となりました。