



# 食育

人間が生きていくのに「食べる」ことは必要不可欠です。近年、社会経済構造などが大きく変化するに伴い、食生活やそれを取り巻く環境が変わってきました。米飯主体の和食からパン主体の洋食に変わり、生活様式は夜型となり、食事のとり方では孤食、小食、欠食、過食などと呼ばれる状態がみられ、日々の忙しい生活を送る中、「食」の大切さに対する意識が希薄になってきています。「食」を通じて、子どもたちの健やかな心と身体を育むのが「食育」です。また、「食」を通じて、病気を防ぐこと、しつけをすること、食べ物の知識や文化を伝えること、人との関わりを考えること、自立心を育てること、自然と環境を知ること、など子どもに伝えたいことがいっぱいあります。

## 乳幼児期の食育

乳幼児期は運動機能の発達をもっとも旺盛な時期で、食べる機能も発達します。お母さんに食べさせてもらいながら、噛むこと、飲み込むことを覚え、やがて、食器を使いながら自分で食べるようになります。しかし、この時期は子どもの消化吸収の機能が未発達のため、衛生面での注意が必要です。

### (1) 栄養バランスの考え方～基本は一汁二菜～

基本は主食・主菜・副菜と汁物、つまり「一汁とご飯におかずが2つ」です。「主食」はご飯やパン、麺類、シリアル。「主菜」は肉、魚、卵、豆製品などを使ったメイン料理となるおかず、「副菜」は野菜やいも類、海藻類などを使ったおかずです。もう一品添えるなら漬物、煮豆、海草、果物などの簡単なものです。メイン料理が重ならないようにバリエーション豊富な献立にしましょう。いろいろな食材や調理法を見たり味わったりすることは子どもにとってとてもいい経験です。将来、何でも食べられる子にするために献立を工夫しましょう。

### (2) 遊び食い・むら食い・のろ食い

1歳くらいになると食べ物で遊んだり、歩き食べを好んだり、食欲にむらが出てきたり、食べるのに時間がかかり様々な食事上のトラブルが出てきます。これは子どもの心や体の成長に伴って起こるごく自然な姿です。食事の前にはお腹を空かせるようにしましょう。日中は体を使った遊びや散歩などを取り入れ食事の時間はテレビを消して落ち着いた楽しいものにし、食事時間は30分ぐらいにしましょう。3歳頃からは「社会食べ」といって、子どもは周りの様子を見ながら人に合わせて食べられるようになります。家庭では子どもの個性を尊重するだけでなく、人に合わせることも意識させましょう。5歳頃には落ち着いて食べられるようになります。

### (3) 好き嫌い～強制せずに励ましましょう～

好き嫌いは10ヶ月頃から始まり、子どもが自己主張するようになる精神的な成長の時期と関係があります。離乳食の時期はとろみや舌触りなどが口の発達にあっていればなんでも食べます。甘味や旨味はもともと好きな味ですし、ヨーグルトなどの酸味は最初嫌いでもだんだんと慣れてくる味です。子どもが圧倒的に嫌うのは野菜ですが、独特の苦味や匂い、口当たりがあり、子どもは苦手です。魚は家庭で食べる機会が少ないと慣れずに嫌がるようになります。1～2歳頃は食べにくさが「嫌い」の原因になることが多いので調理法の工夫が必要です。

### (4) 朝食をとる習慣をつけましょう

体温は寝ている間は下がり、目覚めると上がって活動の準備を整えます。体温が上がるために必要な時間は20分ほどかかるといわれていますので、朝食30分前に起きていることが理想です。さわやかな目覚めのために毎日決まった時間に朝の光を取り入れるようにしましょう。朝食は基礎代謝を高め、体温や血糖値を上昇させ、脳の働きを活発にさせます。人間が午前中に動き、考え、集中するために必要なエネルギーは朝食から摂ることになります。また、朝食を家族の誰かと一緒に食べたり、一緒に準備したりすることも大切です。ご飯と具たくさん味噌汁、パンや牛乳をかけたシリアルに果物など簡単に食べやすい朝食を工夫してみましよう。

### (5) おやつも小さな食事です

おやつは「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」という大切な役割をもっています。毎日、量と時間を決め必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また、おやつは夕食後に摂らないようにし、ものごとの駆け引きに使ったり、お菓子でごまかしたりすることはやめましょう。

### (6) 旬のもので味覚を育て、食材に興味を持たせよう

春には竹の子づくし、夏にはきゅうりやトマトの丸かじり、秋にはさんまの焼き物やきのこづくし、冬にはほうれん草や白菜をたっぷり使った鍋物などその季節ならではの食材のもつパワーを存分に味わうようにしましょう。また、プランターなどを利用して子どもと一緒にトマト、なす、きゅうりなどの野菜を育ててみましよう。土の中から芽を出し、次第に大きくなっていく姿を見ることで子どもは野菜が活着ていることに気づくはず。また、日ごろ苦手な野菜でも喜んで食べるようになるかもしれません。

## (7) 一人で食べない・食べさせない、「いただきます」の習慣をつけよう

大勢で食べる食事は楽しく料理もおいしく感じられるものです。食事はお腹を満たすだけのものではありません。家族や友達と一緒に楽しく食べ、食卓を心和む場にしたいものです。また、食卓についたら「いただきます」食べ終わったら、「ごちそうさまでした」という習慣はぜひこの時期に身につけましょう。これらは食事のけじめと感謝の気持ちを表す大切な言葉です。また、テレビを見ながらの食事はやめましょう。さりげない会話ができる大切な場にしましょう。

## (8) 虫歯の予防

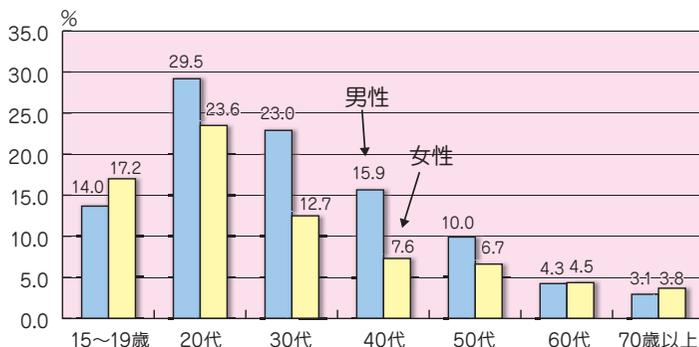
調味料に使う砂糖を少なくし、砂糖を含むお菓子はだらだら与えない、2歳頃までは乳酸菌飲料・イオン飲料・果汁などを習慣的に飲ませないなどの注意が必要です。寝る前に母乳やミルクを与えたときはガーゼなどで歯面を拭くようにしましょう。

## 学童・生徒の食育

### (1) 学童生徒の欠食

平成7年度から平成12年度の欠食（「1週間に2～3日食べないことがある」・「1週間に4～5日食べないことがある」・「ほとんど食べない」と回答した場合－独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」）率の変化は、小学5年生13.3%→15.6%、中学2年生18.9%→19.9%と増加しており、その理由は、時間がないから（46.9%）、食欲がないから（33.7%）といったものでした。年代別には、男女ともに20代が最も高く、ついで30代が高い結果でした。朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、結果として、過食につながる可能性もあることから、肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり、体調が悪くなるなど問題点が多く指摘されています。

朝食欠食率



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)

※注：「欠食」とは国民栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

## (2) その他の「食環境」の問題点

現代の「食環境」の問題点として指摘されています「6つのこしょく」について説明しましょう。

- ①**孤食**…家族と団らんすることなく、たったひとりで食べる食事スタイル
- ②**個食**…家族がそれぞれ好みの物を食べたり、バラバラに食べたりするスタイル
- ③**固食**…好きなものだけをずっと食べ続けるスタイル。別名「ばっかり食い」
- ④**小食**…食べる量を減らすことでバランスの悪くなる食事スタイル
- ⑤**粉食**…パンや麺類といった粉系中心の食事スタイル（副食も和食ばなれ）
- ⑥**濃食**…ソースやマヨネーズ等濃い味付けばかりを好む食事スタイル