

章 食育の取り組み方向と目標

1. 市民が取り組む食育推進 - 家庭における食育 -

食育は一人ひとりが「食を営む力」を自分主体で育み獲得するものです。家庭や地域、保育所(園)や学校、また食の専門家たちがその活動をサポートします。

従来から食に関する情報や知識などは、生活に根ざしたものとして家庭や地域の中で世代を超えて伝えられてきました。食育に関しては家庭が最も重要な役割を担っています。家庭において望ましい食生活の定着を図り、食に関する様々な問題を、自らの問題、地域の問題としてとらえることが大切です。一方ライフスタイルや価値観が多様化し、また都市化した東大阪市においては核家族、単身家族も多く、食に関する情報や知識、文化がコミュニティの中で自然に伝わっていくことがむずかしくなっています。

市民一人ひとりが意識して食育を推進していく心構えが必要となります。ライフステージに応じた食育に取り組みましょう。

- 乳幼児期 -

この時期は心とからだの基礎が形成される時期であり、生活リズムを確立することが、とても大切な時期です。就寝時間が遅くなることにより朝起きたときに食欲がわからない、朝食が食べられない、おやつの食べすぎで次の食事が食べられない、ということにならないよう、食を中心にした生活リズムを確立することが大切です。

また、家族と一緒に食事をするこゝで、食の楽しさや食べ物への興味、食べることへの意欲が育ちます。食への感謝や食事のマナーなどが自然に身につく良い機会といえます。この時期にはできるだけ家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食を心がけましょう。

- 学童期 -

この時期は心身ともに成長し、生活習慣が確立する時期であり、また家庭や学校の影響を強く受ける時期です。したがって乳幼児期に引き続き、家族が共に食卓を囲むことが大切です。ライフスタイルの多様化により家族の食事時間そのものがばらばらになってきていますが、食事は栄養素をとるだけが目的でなく楽しい時間を家族と共有することも大切です。可能な限り家族と一緒に食卓を囲むようにしましょう。

朝食は健康的な一日の生活リズムをつくるための大切な食事です。体を目覚めさせ、元気な一日をスタートさせるために朝食をきちんと食べるようにしましょう。

さらにこの時期には自らも調理などに参加し、食に関心を持つことが大切です。食料の生産について学んだり、食事づくりのお手伝いや自分で料理を作るといった体験をするなどは食への関心を深める第一歩となります。また、栽培を行ったり、地域で開催される親子料理教室などに参加したり、家庭でも積極的に食に関わる役割をつくるなど、子どもたちの体験を増やしましょう。

- 思春期 -

学童期に引き続き、朝食を食べる習慣の定着が大切です。朝食を欠食する習慣が始まるのは中学・高校生ごろからが多く、この時期では朝食を食べるといった基本的な習慣を確立することが大切です。

さらにこの時期には、食生活の知識を身につけ食物選択の力をつけること、基本的な調理能力を身につけることなどが重要です。食生活の知識とは、食品の栄養のみならず食料生産の環境や生産や流通、食の安全・安心、食事づくりなど広い範囲のことを含みます。基本的な調理能力については、中学生になれば「炊飯する」「卵焼きをつくる」「肉を焼く」「魚を焼く」「サラダを作る」など、家庭科でも学習します。平成 15 年度の東大阪市の調査では、男子の調理能力はこの後、20 代、30 代と進むにつれ下がる傾向にあり、このことから思春期においてある程度調理能力を獲得しておくことが重要です。調理能力は経験によってのみ獲得されるものであり、折にふれ調理体験の機会を増やすことが必要です。またそのためには共に食べる人が多いほうが調理を楽しみと感じることにつながるようです。

この時期には、身体的には成人に移行するものの精神的には不安定であり、家族よりも学校や友だち、またマスメディア等からの影響を強く受ける時期でもあります。健康づくりの視点からは「適正な体重を維持すること」が重要ですが、近年はマスメディアからの影響も受け若い女性のやせ傾向が現れ、問題になっています。やせは骨密度の低下等、健康障害を引き起こす原因となります。無理なダイエットをせず、適正な体重維持を図りましょう。

クラブ活動、受験勉強などにより生活習慣が乱れやすく、家族との食事時間も共有しにくくなってきますが、楽しい時間を家族とともに過ごすことも大切です。可能な限り家族と一緒に食卓を囲むようにしましょう。

- 青年期 -

就職や結婚などで生活が大きく変化する時期で、生活習慣が乱れやすくなる時期でもあります。この時期の食生活は、壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、望ましい食生活習慣の維持に努めましょう。また親となり新しく家庭を築いた人は子どもの健やかな成長を見守る時期でもあります。子どもへの影響を考え、自らがお手本になるような

良い食生活を心がけましょう。

思春期に引き続き朝食を食べる習慣の定着が大切です。忙しさの中でつい朝食がおろそかになりますが、1日の生活リズムをスタートさせる食事でもあることから、毎日きちんと朝食を食べましょう。

健康的な壮年期を迎えるために「適正な体重を維持すること」が大切ですが、若い女性のやせ傾向に対し男性では肥満が大きな問題になっています。平成21年国民健康・栄養調査結果によると肥満（BMI 25）の者は20歳代の男性で18.5%であるのに対し30歳代では34.8%と急増します。同調査結果では、20歳以上の肥満男性のうちメタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動について実践している者は17.1%しかありません。この時期にはまずは体重管理をきちんと行い、メタボリックシンドロームの予防や改善のためにより良い生活習慣を実践することが大切です。

さらに食生活の知識の習得と食物選択の力をつけることが大切です。食品の表示に関心を持ちその表示を活用したり、ホームページ等で提供される健康情報などを適切に判断して活用していきましょう。

- 壮年期 -

この時期は、家庭や職場・地域などで中心的な役割を担い、多忙となる人も多くいます。にもかかわらず、身体機能が徐々に低下し、肥満や糖尿病など生活習慣病の症状が見え始め、健康に不安を感じ始める時期でもあります。

この時期には生活習慣病の予防と改善がもっとも大切な食育のひとつとなります。引き続き体重管理をきちんと行い、メタボリックシンドロームの予防や改善のためにより良い生活習慣を実践しましょう。かかりつけの医師や歯科医師を持ち、特定健康診査をはじめ、がん検診や歯科検診などの定期健診を受診し健康管理に努めることも大切です。かむことの大切さに関心を持ち、う歯や歯周病の予防と口腔機能の健康維持に努め、おいしく味わって食べることを楽しみましょう。

食生活の知識の習得と食物選択の力をつけることも引き続き大切です。栄養のバランスや食に関する正しい知識を身につけ、生活の中で活用しましょう。たとえば食品の表示や飲食店の栄養成分表示の知識をもち、それらを参考に食品の購入をしたり外食時のメニュー選択をしましょう。健康情報にも関心を持ち、ホームページ等で提供される健康情報などを適切に判断し活用しましょう。地域で開催される活動や行事に積極的に参加し、地元の農産物や郷土料理にも興味を持ち理解を深めることも大切です。

- 高齢期 -

退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的・精神的に大きな変化が生じる時期です。

個人差も大きいですが、老化により身体機能と口腔機能が低下し、さまざまな機能障害が生じることもあります。一般的にこれまでの時期と比べて、社会との関わりが少なくなる人が多いようです。ひとりでの食事が続くと食欲の低下につながったり、栄養のバランスが悪くなったりします。この時期には、運動機能等の変化が起こりやすいので活動範囲が狭まり、買物・調理等、バランスの良いおいしい食事づくりのための環境の点検と整備が必要です。

また、食育という意味での一次予防教室として、地域では保健所・地域包括支援センター・老人センター・街かどデイハウス等で介護予防教室等が開催されています。これらへの積極的参加により活動範囲も広がり、食事提供のある事業では、共に食べる、バランスよく食べる、ことが可能となります。よくかんで味わって食べることがこの年代においてもとても大切なことですが、咀嚼だけでなく飲み込みも悪くなりがちです。1日3食バランスのよい食事の摂り方、食欲のないときの食事の摂り方、脱水の予防方法、栄養状態のチェック法、窒息・誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア等、正しい知識を身につけて、食の自立を図ることが大切です。

さらに、地域で長く生活をしているといった特性に鑑み、地域や自治会などの活動や行事を通して、郷土料理や行事食などの日本型食生活・食文化を次世代に継承することも大切な役割です。

2. 保育所(園)における食育推進

- 保育所(園)におけるさらなる食育の充実 -

保育所(園)の食育は、子どもにとって生涯にわたり健康で質の高い生活を送るうえで基本となる「食を営む力」を培うために重要な役割を担っています。

そのため、保育所(園)では日常の生活の中で、望ましい食習慣を身につけたり、発育や発達に応じて提供する日々の食事を通して、咀嚼などの口腔機能や手指の運動機能などの発達を促すとともに、食べることの楽しさや大切さを伝えていきます。

また、日々の遊びや行事を通して、子どもたちに食に関わる体験を積み重ね経験させることで、食への興味や関心をより一層高めるとともに、みんなと一緒に楽しく食事をする中で、心を満たしながら自ら食べる意欲を育てます。

乳幼児の食生活は、保護者の影響を大きく受けることから、保護者に対しても食への理解や関心が深まるよう働きかけ、家庭と連携して取り組んでいきます。

そして、これらの食育活動を効率的に展開していくため、保育の計画に位置付けて作成した食育の計画に基づき、全職員が協力して取り組むとともに、評価・改善、他園との交流などを積極的に行い、内容の充実に努めていきます。

保育所(園)の食育でより力を入れて欲しいこと

* 園の取り組みに満足している	51.5%
* 栽培活動やクッキングなどの体験活動	38.1%
* 手洗いや食事のマナー	31.5%
* 自然の恵みや作ってくれた人への感謝の気持ち	29.9%
* 正しい食習慣	26.1%
* 郷土料理	14.6%

平成 23 年度保育園児保護者対象アンケート調査より

- 保育所(園)での具体的な取り組み -

保育所(園)の食事を通しての食育

- ・ みんなと一緒に食事をする喜びを味わえるよう食事環境に配慮し、食べるのが楽しい、食べたいという意欲を育てる。
- ・ 旬の食材から季節を感じたり、自分に必要な食べ物の種類や量などを学ぶとともに、あいさつなどの食事マナーを身に付けられるよう取り組む。
- ・ 伝統的な食文化を継承し、また、食に関する嗜好や体験を広げ深められるよう、地元の郷土料理や行事食、多国籍料理などを、保育所(園)の食事に積極的に取り入れる。

- ・発達段階に応じ、咀嚼を促すような食材を献立に取り入れるなど、よくかんで食べる「咀嚼力」を育てる。
- ・地元産の食材を取り入れることで、地域の人との交流を深め、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育てる。

日々の生活、行事の中での食育

- ・「寝る・遊ぶ・食べる」といった生活リズムを基本に、おなががすリズムを作る。また、家庭と連携して、「早寝・早起き・朝ごはん」が実践されるよう働きかける。
- ・栽培活動やクッキング、食材の下ごしらえのお手伝いなど、食べ物に触れる体験活動を通して食べ物への関心や興味を育む。

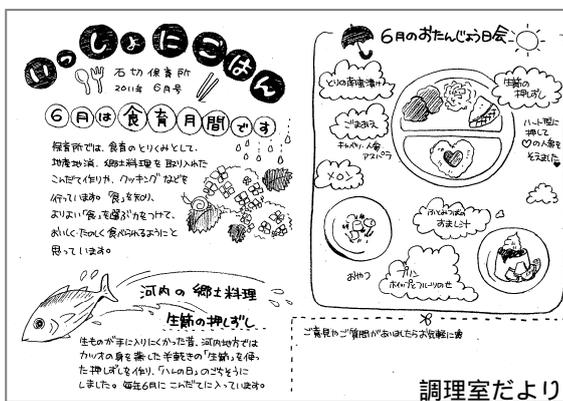
食べ物に触れる体験活動の充実



保護者や地域への食育

- ・保護者の食への理解・関心が深まるよう、おたよりや掲示、懇談会などを通して啓発する。
- ・離乳食やアレルギー、親子クッキングなど、食に関する相談や講習会を通して地域の未就園児への支援を行う。

おたよりや掲示を通して、保育所(園)の献立や食育の取り組みを紹介するなど、保護者の方が食に興味を持ってもらえるよう取り組み、家庭との連携を深めていきます。



3. 学校等における食育推進

幼稚園・小学校・中学校では、子どもたちが食の楽しさを実感し、好ましい人間関係を育みながら、望ましい食習慣を身につけられるよう、教育活動全体を通じ、子どもたちの成長や発達の段階に応じた食に関する指導の充実を図ります。

- 学校園教育における取り組み方向と目標 -

東大阪市では平成 21 年度に「食に関する指導の全体計画」をすべての小中学校で作成しました。この計画に基づき、教職員の共通理解を図りながら、食育の組織的・計画的な実践に努めます。また、食品の品質や安全等について自ら判断できる能力や、食事のマナーや食事を通じた人間関係づくりが身につけられるよう、教育活動全体を通じて食に関する指導の充実を図ります。

食育についての理解を深め、より一層の指導力の向上のために、食育の中心を担う栄養教諭・栄養職員だけでなく、全ての教職員に対する研修を積極的に行います。

また、保護者や地域とともに食育が進められるよう、行事や給食だより・保健だより等を通じて家庭や地域との連携を図ります。さらに食育推進に関する活動を行う関係機関とも連携を図ります。



学習農園で子どもたち自身が育てた
米や野菜を収穫



子どもたち自身が調理



みんなで作った料理を試食

栽培・収穫・調理などの体験は「食べ物への感謝の気持ち」や「生産者・調理者に対する感謝の気持ち」を育てることにつながります。

東大阪市立三ノ瀬小学校
学習農園での取り組みより

- 学校給食の取り組み方向と目標 -

子どもたちに年間約 190 回提供している学校給食は、子どもたちにとって、最も身近な食育の教材のひとつです。学校給食は、栄養の補給や健康の増進だけを目的とはせず、正しい食習慣や好ましい人間関係、自然の恩恵や勤労に感謝する心を持つなど教育的意義を持ち、日々実践されています。

これまで同様、「生きた教材」である学校給食を活用できるよう、献立内容の充実が求められます。また、「JA や農家の方との連携を強化し、新鮮な地場産野菜の使用や伝統料理や郷土料理、行事食の継承などの取り組みを継続していきます。

また、献立内容等については、毎月配布している学校給食予定献立表や学校給食課ホームページで周知し、家庭や地域にも食育に関する理解を深めていきます。

学校給食予定献立表

平成23年4月分		学校給食予定献立表		ブロック別献立	
NO. 461 東大阪市教育委員会 (財) 東大阪市学校給食会		ブロック別献立		14日(木)	
＜ 単独調理校 ＞		＜ 共同調理場対象校 ＞		14日(木)	
A14日(木)	B15日(金)	A14日(木)	B15日(金)	14日(木)	牛乳
<p>えいよきんぐ 栄養三色</p> <p>食べ物ははたらきによって3つの仲間に分けられます。</p> <p>あか 肉や魚・豆類・乳製品などです。血や筋肉、骨や歯を作ります。</p> <p>きいろ ハンやごはん・いも類・油類などです。筋やエネルギーのもとになります。</p> <p>みどり 野菜や果物などです。体の調子をよくしてくれます。</p>		<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かきたまじる</p> <p>こうやどうふのあげに</p> <p>かきたまじる</p> <p>ハンバーグ</p> <p>おつかのふりかけ</p>		<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かきたまじる</p> <p>ハンバーグ</p> <p>おつかのふりかけ</p>	
<p>1年生の給食は、19日(火)から始まります。配慮しやすいように、4月のみ、1年生は全日ハンになります。</p>		<p>12日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>		<p>13日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	
<p>A18日(月)</p> <p>B19日(火)</p> <p>牛乳</p>		<p>A19日(火)</p> <p>B18日(月)</p> <p>牛乳</p>		<p>A21日(木)</p> <p>B22日(金)</p> <p>牛乳</p>	
<p>20日(水)</p> <p>牛乳</p>		<p>20日(水)</p> <p>牛乳</p>		<p>A22日(金)</p> <p>B21日(木)</p> <p>牛乳</p>	