

《Q.19》食に関する指導

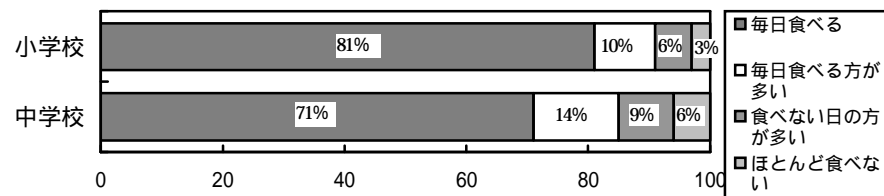
食に関する指導は家庭やPTAでどのように進めたらよいですか。

1 なぜ、食に関する指導が必要なのか

食は人間が生きていくうえで基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。しかしながら、近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、偏った栄養摂取などの食生活の乱れや肥満傾向の増大、過度の痩身などの問題が見られます。また、増大しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。このように、望ましい食習慣の形成は、今や国民的課題となっており、平成17年7月15日に食育基本法が施行されました。

特に、成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、きわめて重要な課題といえます。

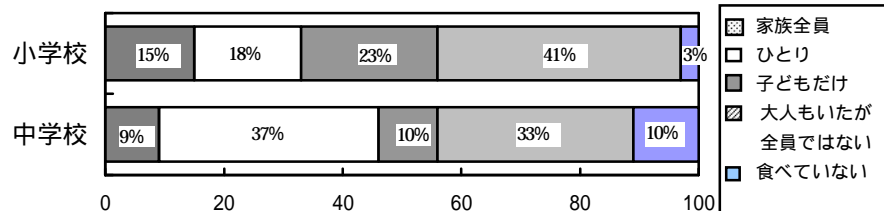
【あなたは朝食を食べていますか】



朝食にゆとりのない子どもたちの姿が見えてきます。

- ・食べない理由は、食べる時間がない47%、食べたくない27%が多く、調和のとれた生活習慣、規則正しい食生活が必要です。

【きょう、朝食は誰と食べましたか】



食事を「ひとり」で食べる、いわゆる「孤食」の割合が増えています。

- ・食を通じた心の育成が大切です。

(神奈川県：平成12年度食生活に関するアンケート調査より)

2 家庭やPTAでの取組

学校での食に関する指導は給食や5、6年の家庭科の学習を中心に実施されますが、学校給食の回数は年間約180回であり、食事全体の約1/6しかありません。従って、家庭での食事が大切になります。学校で学習したことを家庭で実践したり、子どもからの食の情報を食卓での話題にしたり、正しい食習慣や食生活を学校と家庭で共に考えていく必要があります。

しかし、最近の調査では、朝食や夕食を子どもだけで食べる割合が多くなっていることが報告されるなど、家庭の食事を通じて社会性を育てる機会が少なくなっていることがうかがわれます。

また、子どもたちと食との関わりを考えた時、そのほとんどが「食べる」ことが中心であると調査からわかります。日常の中で食材にふれる機会の少ない子どもたちにとって、食事の手伝いがそのチャンスなのですが、調査によるとその割合は極めて少なく、中でも「料理をする」割合は一段と低い数字になっています。子どもたちも、塾やけいこごと、部活動などで忙しく、親としても手伝いをさせにくいのが現状でしょうが、切り身になった魚や千切りにされた野菜の姿しか知らず、魚の名前はおろか、生きた魚をさわることができない子どもたちもいます。このようなことから、食べるだけでなく、様々な食との関わりを通して、望ましい食習慣につなげる活動が望まれます。

食事づくりは、食物の生産や加工、調理、食卓づくり、かたづけなど多様な側面をもち、子どもたちが自分の能力や状況に合わせて主体的に参加、分担できるものです。このように、「楽しい」と感じながら責任をもって取り組む活動をとおして、様々な知恵や生活実践力を高めることにつながります。

PTAでは、こうした子どもたちの現状を多くの保護者に理解してもらうとともに、「子どもたちにどのような力を身に付けさせたらよいのか」、懇談会や家庭教育学級等、様々な機会を捉えて話し合うとともに、広報等をとおして地域にも幅広く呼びかけるなどの取組が求められています。

また、総合的な学習の時間に代表されるように、これからの教育活動は地域との連携なくしては成立しません。もちろん食に関する指導の時間も同様です。PTAにはこうした地域とのパイプ役としての役割も期待されています。