

保護者の皆様

武蔵野市立桜野小学校
校長 藤橋 義之

第2回学校保健委員会報告

2月5日（水）に第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、「食育」がテーマでした。本校栄養士石川寛より桜野小学校の学校給食についてと食育への取組についての話と、NPO 日本食育インストラクター協会より廣瀬弘子氏をお招きし、「食育講座」を実施いたしました。学校薬剤師の代田つや子先生をはじめ、オンライン視聴も含め多くの保護者の方にご参加いただきました。ありがとうございました。講演の内容をまとめましたのでご報告いたします。

<演題>

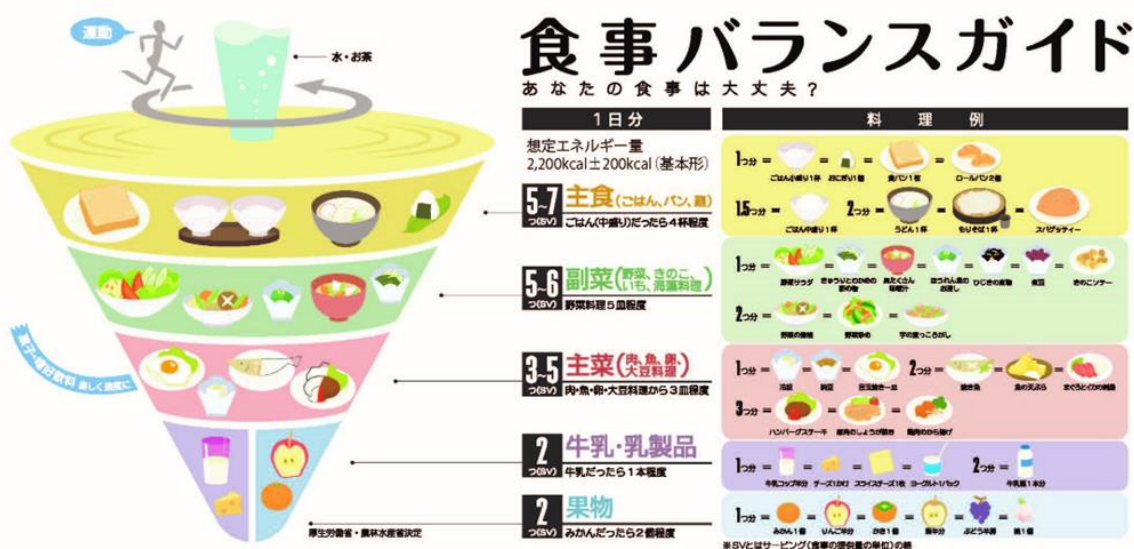
「食育講座」

講師 NPO 日本食育インストラクター協会
廣瀬 弘子 氏

【「食育」の3つの柱】

- ① 安全・安心・健康の選食能力を養う
- ② 衣食住の伝承・しつけは共食（家族の団欒）から
- ③ 食糧問題やエコロジーなど、地球の食を考える

【食事バランスガイド】



一日の食事の中でコマを回すイメージで献立を考えるのがおすすめです。
おかしや嗜好飲料はコマのヒモになります。多く摂取してもコマは回りません。

① 安全・安心・健康の選食能力を養う

「選食能力」とは、好きなもの・贅沢なものを選び好みすることではなく、どんなものを食べたなら安全か、危険か、健康になれるかを見極め、選ぶ能力のことです。日本には、春夏秋冬の四季があります。魚介類、野菜類、果物類などの食材は、季節によって獲れるものが異なり、味・栄養価も異なります。その食材が本来収穫できる時期が一番おいしく、栄養価も高いです。この時期を「旬」と言います。ぜひ、その季節ごとの「旬」を感じ大切にしてほしいです。

② 衣食住の伝承・しつけは共食(家族の団楽)から

<6つのこ食>

食事をする場である食卓は、栄養を摂取するだけでなく、コミュニケーションをとり、しつけをし、心を育むのに適切な場です。現在、「食卓」において特に問題となっている「6つのこ食」を紹介します。

孤食	食事の時に1人で(孤独に)食事を摂ること。 偏食や好き嫌いが多くなる。食事中的会話やしつけがないため、社会性を欠いた大人に育つ恐れもある。
粉食	パンなどの粉ものを主食とし、米を食べないこと。 パンやうどんなどの粉ものは柔らかいため噛む回数が少なくなり、咀嚼能力の低下を招く。満腹になりにくいいため、食べ過ぎになったり、油脂系を多くとりすぎたりして、肥満になりやすくなる。
固食	自分の好きなもの、同じものばかり食べること。 揚げ物や肉、お菓子などばかり食べる傾向になり、栄養バランスが偏り、必要なビタミン、ミネラルが不足し、集中力がなくなり、イライラしたりおこりっぽくなったりする。
個食	家族で食卓を囲みながら、各自がバラバラなものを食べること。 家族がバラバラなものを食べることが続くと、連帯感や協調性を養えなくなる。
濃食	味の濃いものばかりを好んで食べること。 繊細な味を味わう能力が育たず、味覚障害になる。調味料の摂り過ぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなる。
小食	食事量が少ないこと。 栄養が十分に摂れず、発育に影響が出る。小食の原因はお菓子やジュースなどの摂り過ぎ、運動不足、ダイエットなどがあげられる。

<大切な朝食>

朝食をしっかり食べることは、体の健康だけでなく、脳や心の健康にも密接に関係しています。食事によって得たエネルギーはグリコーゲンという形で肝臓や筋肉に蓄えられ、加水分解されてブドウ糖になり、血液中に溶けて体内に運ばれます。脳にも運ばれ、脳を働かせるエネルギーとなります。朝食を食べないと昼までの間にグリコーゲンがなくなってしまい、脳を働かせるエネルギーが無くなるため、判断力が鈍ったり、集中力がなくなったりします。

つまり、朝食を食べることでグリコーゲンを補給し、再び最大量の貯蓄ができるのです。

③ 食糧問題やエコロジーなど、地球の食を考える

<地産地消>

地産地消とは、その土地で採れたものをその土地で消費することが良いということです。給食でも武蔵野の野菜を使用しているそうなので、引き続き取り組んでいただきたいと思いますね。

～保護者の皆さまからのご質問にご回答いただきました！～

Q1 子どもにDHA、EPAを摂らせたいので魚を食べて欲しいのですが、なかなか食べてもらえず困っています。

— 魚の切り身は調理もしやすいです。また、鍋に入れる方法もあります。一番のおすすめは、鯖の缶詰や鮭の缶詰をそのまま味噌汁に入れることです。栄養価も高くお手軽です。

Q2 子どもの足りない栄養素をサプリメントで摂取させることは安全性や有用性についてはどうなのでしょう？

— サプリメントを形成している化学剤にこそ何が含まれているのか分からず怖いですよね。やはり、食材本来の栄養素を摂取する方が安全性は高いです。

Q3 子どもが偏食で食べない物が多く、加工肉などを好むため、栄養バランスや食の安全について心配しています。

— 加工肉に含まれるリン酸塩は骨によくない影響を与えます。例えば、毎日ソーセージを朝食で取るのではなく、精肉からの栄養を摂る日も作るのが良いでしょう。また、今は好き嫌いがあっても、大人になったら食べようねと声をかけるなど、まずは親が好き嫌いをしないことが大切です。

Q4 子供が喜ぶ朝食のバラエティを教えていただきたいです。

— 具たくさん味噌汁やフルーツはいかがでしょう？

Q5 免疫力がつく食事や調理の工夫があれば知りたいです。

— 噛み応えがあり、体が温まるものをおすすめです。

Q6 身長が伸びる食事について教えてください！

— カルシウム、たんぱく質を含む食品が良いです。クリームシチューなどはいかがでしょう？
また、夜はパンもおすすめ。パンは消化・吸収が早く胃への負担がかかりにくい。

<参加された保護者の感想（一部抜粋）>

○食育のお話は日々の食事に役立つ情報ばかりでした。これからは体の事を考えて旬の食材を購入したり、子供達と楽しんで食卓を囲みたいと思います。

○桜野小学校の給食を食べることができて子ども達は幸せだなと日ごろから感じております。食の大切さを改めて勉強させて頂き、とてもためになるお話でした。できることから早速取り入れていきたいと思いました。

○桜野小の給食は栄養のバランスも取れ、うちの子供達からは大好評。家では子供同士で、今日はあれが美味しかった、また食べたいな、苦手なカボチャも食べられちゃったなど話してます。