



# 食育を考える

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
一人ひとりが、「食」について見つめなおす月・日です。



はじめまして。豊坂小学校に在籍している栄養教諭の伊藤恵美です。  
栄養教諭は、学校における「食育」のコーディネーターとして、今年度、愛知県で各市長村に1人配置（名古屋市・豊田市は2人）になりました。よろしくお願いします。  
私と一緒に「食育」について考えていきましよう。

## 「食育基本法」は どんな法律でしょう？

現在、日本は食べ物に困らない豊かな社会になりました。その反面、朝食欠食、孤食、個食の問題、生活習慣病の増加、食糧問題や食の安全など「食」をとりまく様々な問題が現れ、今や個人の問題では解決できなくなっています。

この様々な問題を国全体で考え対処するための基本的な施策が示された法律が「食育基本法」です。

この法律は平成17年6月10日に成立し、7月15日から実施されています。

教育の三本柱である、知育・徳育・体育の基礎となるものとして「食育」を位置づけています。

食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

そして基本理念として、食育は、国民の心身の健康増進と豊かな人間形成に資することを旨とするものとされ、単なる食生活にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統ある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮すること等が求められています。

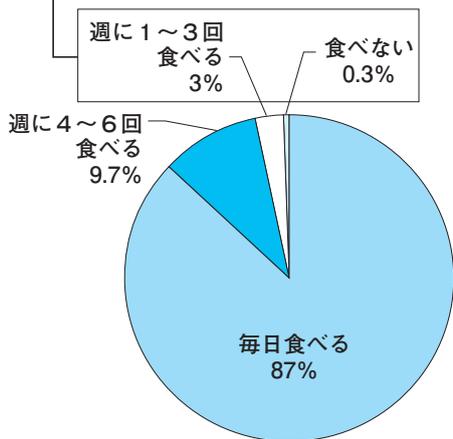


食育基本法では、全国すべての地域で食育を推進するにあたり、各県において総合的、計画的に推進していくための基本的な方針を示した「食育推進基本計画」を作成し取り組んでいくよう定められています。愛知県の「食育推進基本計画」が「あいち食育いきいきプラン」です。この中に、愛知県での取り組み方や目標値が示されています。

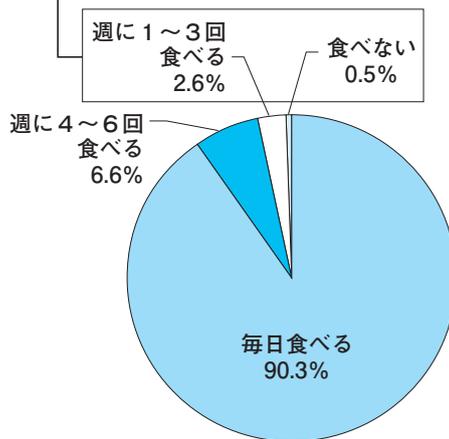
平成22年度までに、この目標値が達成できるよう、各種団体や学校、保育所、生産者、保健・医療機関などが連携・協力をし、地域の特性を生かした多様な活動が進められています。

「あいち食育いきいきプラン」に目標値が示されています

愛知県の目標値  
3%以下



愛知県の目標値  
0%



朝ごはんを食べる

「あいち食育いきいきプラン」の視点から幸田町の子ども達を中心に現状を見ていきましょう。

幸田町の現状は？

幸田町中学校1・2年生の朝ごはんの様子 幸田町小学校4・5年生の朝ごはんの様子  
(グラフ：平成19年度食生活アンケートより 幸田町教育研究会)

朝ごはんを食べ、正しい食習慣を身に付けましょう。健康な体作りに必要な栄養素だけでなく、家族との会話は心の健康につながります。

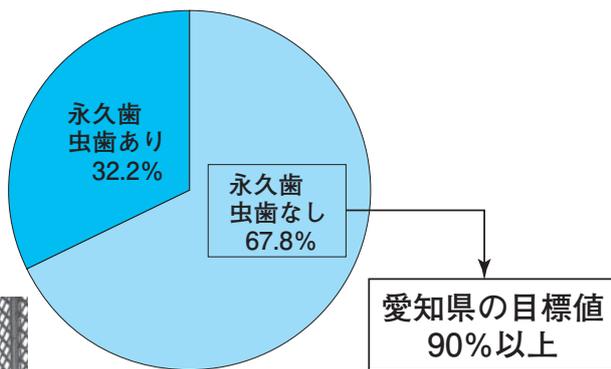
●ごはん・みそしるを中心にした朝食



●パン・飲み物を中心にした朝食



## 健康な歯



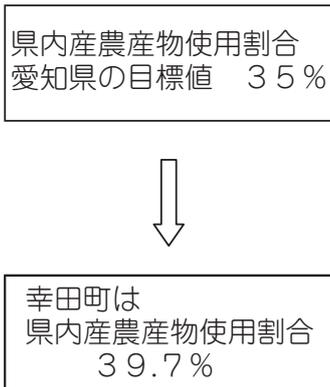
(グラフ：平成19年度幸田の健康と発育状況より (幸田町小学3年生対象) 幸田町教育研究会)

健康な歯でよくかんで食べることは、肥満の予防や脳の活性化など全身の健康につながります。



## 学校給食における地産地消

地産地消とは、地域で生産された食料を地域で消費することであり、フードマイレージの考え方からすれば、できるだけ産地に近いところで消費することが環境への負荷を小さくすることになります。学校給食においても、目標値が示されています。

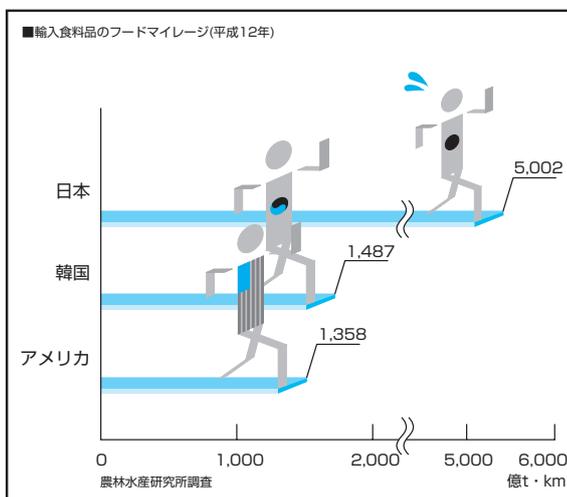


愛知県内産農産物の目標値はクリアしていますが、これからは幸田町で採れる産物の使用を増やしていきたいと考えています。



## 日本の食料事情

学校給食では、愛知県の目標値をクリアしていますが、使っている食材は日本全国、中には外国からの輸入食品もあります。日本の食料事情をフードマイレージのグラフで見ると、いろいろな国から食材を輸入していることがわかります。



フードマイレージとは、(国別の食料輸入量) × (輸送距離) で示されている値です。この値が小さいほど、食料の輸送にエネルギーを使わず、環境への負荷が小さいことを示しています。

グラフにあるように、日本はアメリカの3.7倍、隣の韓国の3.4倍となっています。食料を輸入に頼ることは、食料輸送が環境に与える影響を考えると地球に優しいとは言えません。

## 本町における食育推進体制

本町においては、5月に第1回目の食育推進会議を開きました。今後さらに検討を進め、今年度中に食育推進計画を策定します。計画策定までの窓口は、産業振興課農業振興G（内線261）です。来年度からは、食育推進会議を開催し、現状を確認しながら、計画に基づき食育を推進していく予定です。



「食育」とは、食にかかわる問題を改善するために様々な角度から考えて取り組むことです。

生活習慣の問題から、国民運動になっている「早寝・早起き・朝ごはん」があります。これは、規則正しい生活リズムを作る重要なポイントです。朝、落ち着いて朝ごはんを食べるための早起きと、朝、気持ちよく目覚めるために早寝が必要で、そして、朝ごはんは午前中のエネルギーとなる大切な食事です。近頃、夜遅くまで起きていて朝起きられない子ども達が増えています。また、朝ごはんを抜くことで心身の発達に悪影響を及ぼします。食欲がわかなくても、毎朝必ず食べることを習慣にしましょう。ただし、スナック菓子やジュースなどは無気力や体調不良などを起こす危険性がありますので注意しましょう。世界では和食の良さが注目されています。朝ごはんは、ご飯を中心とした日本型食生活を心がけるといいですね。



「四里四方に病なし」ということわざがあります。食べ物は四里四方（地域）で採れた物を食べるのが健康に一番良いという意味です。以前は、生活している地域で採れたものを食べて暮らしていました。今、日本の食料は世界最大の食料輸入国です。食料自給率（カロリーベース）は、約40%で主要先進国の中で最低となっています。食料を輸入することは、輸送などに多くのエネルギーを必要とし、環境への問題につながります。エネルギーを無駄にしないためにも「地産地消」に協力していくことが大切です。

「食育」は今、国、県、市町村、各種団体など、さまざまな立場からいろいろな取り組みが始まっています。この6月19日「食育の日」を切っ掛けに、自分だったら何が出来るか、何から始められるかを考えて、できるところからやってみましょう。