

21世紀を担う子どもたちへ……

# 「食育」と「農育」のススメ

栄養バランスの良い食事を自ら心掛け、作物を生産する苦勞を知り、食べ残しを「もったいない」と素直に感じる、そんな大人になってほしい……。好きなものを、好きなだけ食べられる時代に生きる今の子どもたちのために、食べることの尊さや、農業の大切さを理解できる大人になってほしいと、さまざまな方面で活躍している方々がいます。

今月は「食育」、「農育」の取り組みについて、ほんの一部ではありますが、ご紹介します。



中沼町でつけた田園風景(石狩川堤防から撮影)



正しい「食」の知識  
を子どもたちに

「食育」とは、さまざまな食生活の経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。今日では、老若問わず、あらゆる世代を対象に、生涯教育の一環としての「食育」の取り組みが多方面で行われていますが、今月の特集は、21世紀を担う子どもたちへの取り組みを中心に紹介します。

今回訪ねたのは、栄町小学校(北36東13)「ランチルーム」。栄町小学校の給食を作っている、栄緑小学校(北51東10)の栄養職員による3年生2クラス合同の食指導の様子を、広報編集サポーターの青山光江あおやまみつえさんと一緒に見学しました。



活気にあふれた食指導の様子(栄町小学校 7/10)



子どもたちと一緒に給食を試食するサポーターの青山さん(中央)。「立派な献立にびっくり。やはり今の子どもたちは幸せですね」(栄町小学校 7/10)

食指導のテーマは「カルシウム貯金箱をいっぱいにしよう!」。カルシウムは成長には欠くことのできない栄養素。しっかりと体内に蓄えるように、カルシウムが多く含まれる食材を食べる意欲を持たせようと考案されました。

栄養職員の田中たなかあゆみさんが「カルシウムの働きは?」と問い掛けると、子どもたちは一斉に手を挙げ「骨や歯を丈夫にする」と元気に答えたほか、中には「イライラによく効くよ」と大人顔負けの回答も。

次に、食べ物のパネルの中から、カルシウムが多く含まれる食べ物を探すことに。牛乳などの乳製品は、ほとんどの子どもが知っていました。小松菜こまつななどの青菜や大豆製品にも多く含まれることを、初めて知った子もいました。サポーターの青山さんは「児童と田中さんの楽しそう

## 家庭からも「食育」をすすめよう!

(「札幌市食生活指針」より)



- ☆規則正しい生活習慣・食習慣
- ☆家族そろって楽しい食事
- ☆食事の時のあいさつ
- ☆お手伝い

東保健センターでは、「札幌市食生活指針」のリーフレットを配布しています。また、食生活に関するご相談を栄養士がお受けします。お気軽にご相談ください。

詳細東保健センター(北10東7) ☎711-3211

な会話のキャッチボールが好印象。ずっと子どもたちの記憶に残るでしょうね」と感心した様子でした。食指導が終わり、みんなで給食をいただくことに。この日の献立は「フィッシュバーガー」、「中華コーンスープ」、それにカルシウムがたっぷりな「小松菜とベーコンのサラダ」と牛乳。ほとんどの子が残さずに食べていました。田中さんは「一回一回の食事を重要と考え、自分で栄養バランスを考えることのできる、賢い大人になってほしいですね」と、子どもたちを温かい目で見守りながら話していました。

