

みんなで食育！ 楽しく食育！



ていね食育ネットワークの取り組み

食を取り巻く 問題

皆さんは、朝食を食べない、偏った食嗜好、小児肥満や思春期のやせ…、そんな人たちが増えてきていると聞いたことはありませんか？忙しい生活を送る中で、毎日の「食」の大切さを忘れていませんか？今回は手稲区が取り組む食育についてご紹介します。

食育クイズ

●に入る数字は
いくつでしょう？

- ・小学生の●人に1人は朝食抜き
- ・20歳代の女性の●人に1人はやせ
- ・30歳代の男性の●人に1人は肥満

答えは下の本文の中にあるよ！！

食育とは？

食生活を取り巻く状況は、ライフスタイルや価値観の多様化などに伴って大きく変化しています。平成17年には食育基本法が制定され、「食育」という言葉をよく耳にするようになりました。食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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」と定義されています。

食をめぐる札幌市の現状

平成18年度の札幌市健康・栄養調査によると、毎日朝食をとる子どもの割合は小学生で83・3%、中学生では75・9%にとどまり、小学生の6人に1人、中学生の4人に1人は朝食を抜くことがわかりました。朝食をとらないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給されず体温も上がらないため、一日のスタート時に活動のスイッチが入りません。育ち盛りの子どもたちは、

特に朝食をしっかりと食べるこ
とが大切です。

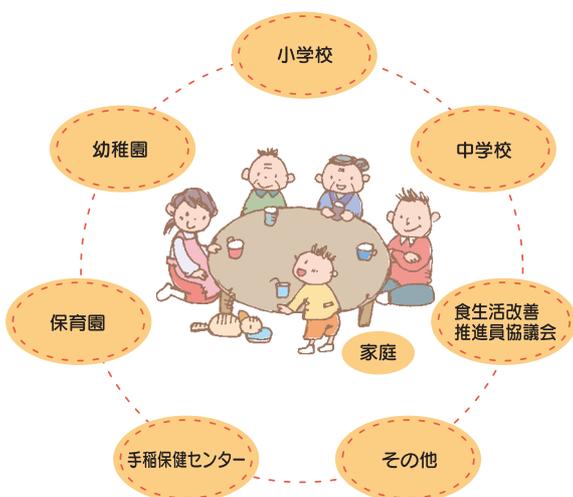
また調査では、20歳代の女性の5人に1人がやせ、反対に30歳代男性の4人に1人が肥満であるということもわかりました。外見を過剰に意識したやせは、貧血や骨粗しょう症などを引き起こしやすく、肥満は糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。

手稲区での取り組み

このような状況から、子どもが生涯にわたって健全な心と体を培い、生きる力を身に付けていくことを目指し、手稲区では平成18年度から区内

の子どもの「食」にかかわる関係団体・機関等で「ていね食育ネットワーク」(左図参照)を構成し、子どもの食育について連携して活動を行っています。それぞれが持つ情報を、交換・共有するための交流会や研修会のほか、昨年度は食育教室やパネル展の開催、ネットワーク共通の資料として「食育BOOK」の作成、配布を行いました。また今年度は、区民を対象に「食育講演会」を実施し、100人を超える参加がありました。今後もネットワークでは、食育を効果的に進めるため、さらに連携を強め、協働で取り組みを進めていきます。

ていね食育ネットワーク



“食を大切に”する心
をはぐくみましょう