

食育のすすめ

学校給食で学び家庭で育む

学校栄養士 藤本 榎子^{まきこ}さん (北秋田市)

平成21年4月に学校給食法が変わり、学校給食の目的が「栄養補給」や「栄養改善」で子どもの成長を助けるというものから、逆に肥満や生活習慣病を取り上げ、食を自分で考えることを身に付けさせる「食育」を主眼とした内容になりました。

そのため、地域の食文化を大切にし、郷土への愛着を育てることを目的に「地産地消」を取り入れて、正しい食習慣を身に付けることや、化学調味料は一切使わず、みそ汁でもかつお節と煮干しでだしを取り食材の本当の味を味わってもらおうなど、食に関する知識や関心を高めることに力を入れるようになったんです。

秋田県は全国学力調査で1番になりましたが、朝ごはんを食べる子どもの率も高いそうです。

1日3食、学校でも家庭でもしっかりと食べるのが大事です。忙しい

家庭も多く、食卓にたくさ

んの種類を用意

するのは大変だと思います

ですが、家族みんなで会話をしながら食事をして触れ合うのも食育を進めていくうえで重要なんです。



育む

比内学校給食センターに勤務する
栄養士の先生にお話を聞きました

子どもたちの育んでいく姿に期待

設備がとても良い比内学校給食センターで、栄養士と調理をしているかたからお話を聞き、専門的な立場で、地域の食文化を大切に作る心、郷土への愛着を育てる心を養う食育が進められているのを感じ取りました。

「ユウガオスープ」が献立表の中にあり、ユウガオが食材に取り入れられていたのにはびっくり。都会っ子には、なかなか味わえないおいしさかもしれません。

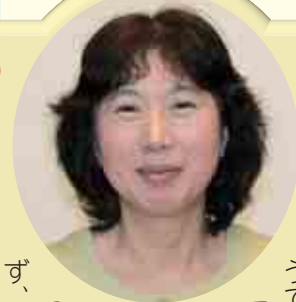
給食を食べているときに見せた子どもたちのすてきな笑顔がとても印象的でした。

また、地産地消が取り入れられていることから、野菜を提供しているかたからも取材して子どもたちへの思いを聞くことが出来、学校給食は、たくさんの方々の愛情たっぷりの連携で支えられていることを知りました。

新鮮な食品からさまざまな栄養素をバランス良く取り、育んでいく姿に期待して、これからも見守り続けていきたいと思ひます。

作り手の気持ちや食の大切さを学んで欲しい

松江 睦子^{むつこ}さん (水曲)



現在は、小・中学校とも給食のようですが、私の2人の子ともが通っていたときは、小学校が給食、中学校ではお弁当でした。

親が一番に考えるのは栄養のバランスですが、2人とも中学生になったときは、主人

の分と3人分作らなければならず、どんなおかずにしうか考へたり工夫したりするのが、結構大変だったように思ひます。給食だと栄養士の先生もいるし、親にすれば安心だし助かりますよ。

今の給食は、地産地消で地元の食材を使い、食育にも取り組んでいようですね。ここは農家が多いですから、子どもたちが田畑の作物に関心を持ってもらうためにも、食べるだけで無く、作る方々の気持ちや食の大切さを学んで欲しいなと思ひます。