



季節の花：えんどう

明日への食育

～食育通信～

「明日への食育」～食育通信～をはじめるとは

私たちの生活に欠かせない毎日の食事が、一人ひとりの命を支えています。しかし、経済的に豊かになるにつれて、日本人全体の食の乱れが深刻になってきました。朝食の欠食、孤食、拒食症や過食、間食による肥満などは「食生活」のみが要因ではなく、生徒を取り巻く環境も大きく影響していることがあります。最近の食の科学から、食の乱れや食品添加物の問題に睡眠・運動不足なども加わり、健康危機状況を呈するなど、心身に多大な影響があることが指摘されています。このような実態を踏まえ、今年度より「食の大切さ」を知っていただくため、新しく「明日への食育」～食育通信～を発行していくこととしました。「食育」とは“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”ことが目的です。「人間を育てる」＝本校の「明日力」に繋げ、これから生徒自身が「食育」を意識した生活ができるよう、各学習センターにおいても食育活動を推進してまいりたいと考えております。

～すこやかな日々は食生活から～

◆食事バランスガイド(図説)と食生活指針(10項目)◆

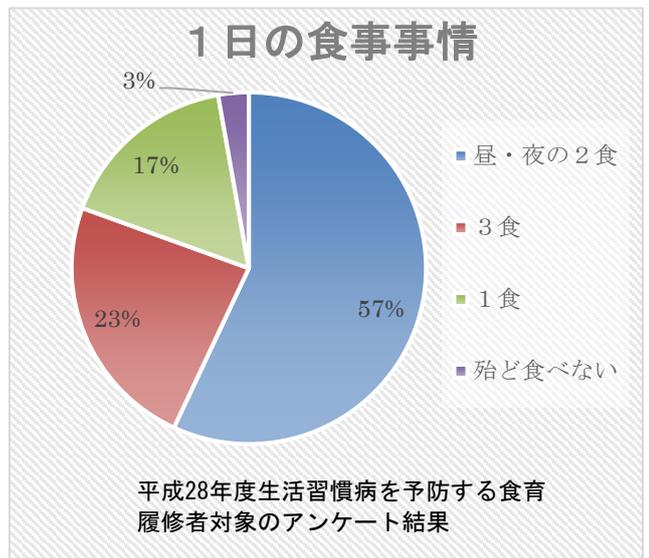


- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ごはんなどの穀物をしっかりと。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

平成12年3月に、文部省、厚生省及び農林水産省が連携して策定した「食生活指針」については、その策定から16年が経過した。この間、平成17年に食育基本法が制定され、平成25年には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された。他にも新たに「第三次食育推進計画」などが作成され、このような食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえ、「食生活指針」の改訂、「食生活指針の解説要領」(平成28年6月)の作成に至っている。

◆生徒へのアンケート◆～1日3食・食べていますか～

平成28年度に開設しました学校設定科目にあります「生活習慣病を予防する食育」では、生徒の1日の平均した食事を記録し、自分の食生活を見つめ直す項目があります。提出された記録を基に、今回グラフを作成。大変驚いたのが、半数以上の生徒が朝食を摂らず、1日2食の生活を送っていること。3食リズムよく食事を摂りましょうというもの、ライフスタイルによっては難しい方も多いはず。1日の始まりである「朝食」を摂る! 先ず、これから始めてみてはどうですか?



○「質問：毎朝朝食を食べていますか」に対し、「ときどき食べる」と答え、食パン1枚とスポーツ飲料のみ朝食をとることがあるIさん。朝食をしっかりと摂らないことに対するコメント。

毎朝、栄養が足りない。昼夜逆転しているため朝食をとる必要がない
 と思っていた。早寝早起き、て大事だね!!!!

○朝食は毎日食べているが、「献立：ごはん、味噌汁(大根、ほうれん草、油揚げ)、ウインナー、キムチ、お茶」のSさん。思うところがあったようです。

毎朝 朝食は食べるがフルーツなどのビタミンCが足りない。
 お昼は冷凍食品が多いので手作りの物を入れてみる。
 夕食もフルーツなども入れたほうがいいと思いました!



○太陽の光（または、同様の非常に強い光・明かり）を浴びると、睡眠ホルモンの分泌がストップし、脳の覚醒を促すセロトニンの分泌が活性化されるのです。



★おきたらカーテンを開け、朝日を浴びよう！
 (セロトニンの生成に繋がります。※上参照)

★洗面所に向かい、歯磨きをしてコップ1杯の水を飲み、腸の働きをよくしましょう。

★ブドウ糖が脳のエネルギー。しっかり主食(ごはん・パンなど)を食べて、学校生活に臨みましょう

◆各県の取組◆

茨城県食育推進計画(第三次) スタート茨城県のめざす食育

茨城県の基本理念及び3つの施策の柱を基に、翔洋学園の食育活動を推進していきます。さらに食育は「PDCAサイクル」に基づいて取り組み、自校のみならず、生徒・保護者の皆様、地域の皆様とも連携した活動に努めてまいります。

★http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp/naani/pdf/suishin_gaiyo003.pdf から一部抜粋。詳しくはご覧ください。

茨城県のめざす食育

基本理念

食育を通じて生涯にわたって
 健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

3つの施策の柱

1 食育を通じた望ましい食習慣の形成と健康づくり

生活習慣病を予防するため、食育を通じた健康づくりを推進するとともに、食育を支援する食環境整備を推進します。また、家庭はもちろん、学校や職場、地域など様々な場面で、ライフステージに応じて切れ目なく食育を推進します。

2 魅力あふれる茨城の食づくり

農林漁業の現場や食材、それらに関わる人材が身近に存在するという地域資源を活かして、本県の農水産物や食文化を知る、味わう、育てる機会づくりを推進するとともに、食に対する感謝の気持ちと郷土の魅力を実感できる食育を推進します。

3 食育を広げる環境づくり

県民が身近なところで食育に取り組む機会や情報、支援が得られるよう、推進体制の整備や人材確保、情報提供に取り組み、食育を広げる環境づくりを推進します。また、食育は様々な分野にわたることから、関係者との連携を一層深め、自発的かつ連携した取り組みの充実をめざします。

★次号の予告★

- なぜ今食育!? 「生活習慣病への起因」
- 生徒が考える新しい郷土料理の紹介!

～一緒に「食」から健康を探っていきましょう～

