

研修名 食育 アレルギー対応

平成30年8月29日(水) 10:00~12:30

講演 「食生活指導及び食を通した保護者への支援」

「第三次食育推進基本計画」

講師 国立大学法人上越教育大学大学院 野口 孝則 氏

1 講演要旨

1) 食生活指導及び食を通した保護者への支援

- ・日々の食事こそが食育となる。
- ・子どもに食への興味・関心を持ってもらう必要がある。
- ・子どもの健康状態にあった一人一人の食支援が必要。例え食べるのが遅かったり、食が細くても成長曲線にあっていれば大きな問題はない。
- ・それぞれの保育所にあった食育が必要。
- ・食べる事を自分が楽しむだけでなく、周りを不快にさせない共食の考え方も必要。
- ・焼きなすを嫌いな子どもが多い。これは、なすの食感や苦味を嫌う子が多いからである。食感が変わるようパリッとなるようにしたり、色々なものに混ぜ込むなど調理の工夫を考えることも必要である。調理の工夫で人は90%程度食べられるようになる。きゅうりは調理を工夫することも難しいため、大人になっても克服できない人が多い。
- ・何よりも食べる事を楽しむことが大切であり、保育所給食の中で、競争させてしまうような早く食べなさいといった声かけはしないようにする。
- ・園での食事提供は1日必要量の50%で、あと50%家庭できちんと食べることができているか知る必要がある。食育は家庭との連携が重要である。テレビを観ながら食べるなどのながら食べは脳の注意が食以外のものに行っているため、味覚情報が入りにくいため味付けを濃くして食べてしまうことがあるため注意する。
- ・共食が大切である。家事をするのに精一杯で子供と一緒にご飯が食べられない状況になってしまうのであれば、惣菜などの食べることになっても良いので、子どもとともに食べる時間を優先すべきである。
- ・お弁当作りをすべて子ども自身にしてもらう“お弁当の日”という竹下和男先生の取り組みは、何よりも食育になる。食育を受けたはずの現在の大学生は自分のお弁当を作れない人が多い。小さいうちからお弁当の日の取り組みを入れていたほうが良い。

2) 第三次食育推進基本計画

- ・それぞれの計画の段階

第一次食育推進基本計画…食育の周知。栄養教諭が誕生した。

第二次食育推進基本計画…食育の実践。

第三次食育推進基本計画…食育実践の環を広げよう。

- ・現在の20代半ば～30代半ばは「食育空白世代」といわれ、食に関する知識や意識が低いといわれている。この世代が健全な食生活を送り、その知識や取組みを次世代へつなげていけるよう食育推進する必要がある。
- ・子ども食堂など共食の機会を増やす。
- ・近畿農政局に食育のパンフレットがあるので取り寄せると良い。
- ・目標を設け、「～%」以上などの表記としている。目標一覧は別紙の通り。
- ・この計画は市町村自治体が計画し、民間保育所などはその方針に基づいて食育を行っていく。

2 感想

食育推進基本計画の作成にあたって、地域の現状を知ることが第一だと感じた。生活習慣病等を事前に予防するためにも、現在健康意識の低いと言われていた若い世代への意識付けができる計画を立てたいと思う。保育所としては、家庭でできる食育として共食の大切さ等を伝えていきたいと思う。

(記録 大山崎町役場 山田志帆)

