

【特集】

子ども の 食育

おいしいって
とっっても大変!?

子どもたちの「食生活」が危ない……

子どもたちの「食生活」を取り巻く環境が大きく変化しています。飽食の時代といわれるように、いつでもどこでも食べたいものが手に入るようになりました。その結果「食べる」ことへの感謝の気持ちが欠如し、好き嫌いをすることで栄養バランスの偏った食事や食べ残しなどをしていく子どもが多くなります。ほかに、生活環境の変化で、「子どもだけで食事をする」「正しい食事のマナーが身に付けられない」などの問題が生じています。



「食育」を始めよう

市では、平成23年3月に「成田市食育推進計画」を策定しました。計画の中では、食の楽しさ・大切さを伝え、食に対する感謝の気持ちを育む「食育」は、子どもたちにとって重要であると指摘されています。

特に小中学生のころは、心身ともに発達が著しく、生涯にわたる食習慣の基礎が定着する時期といわれています。

子どもたちが食に関する正しい知識を身に付け、望ましい食生活を送ることができるように、市や学校・地域・家庭が連携し、学校給食や体験学習などの取り組みを通して子どもたちを支援しています。

今回の特集では、食べる、調理する、育てるをテーマに、市内で行われている小中学生の食育を追いかけました。

「成田市食育推進計画」とは

市では、市民一人一人が自らの食について考える機会や、食に関するさまざまな知識と食を選択する力を身に付け、生涯にわたって健やかで心豊かな自立した生活を送ることができるよう、平成23年3月に「成田市食育推進計画」を策定しました。

「食が育む元気なからだ 食でつながる豊かな心」を基本理念とし、それを実現するために、「食育に関する意識づくりと実践」「健全な食生活で、元気な体を育む」「地産地消の推進と食品の安全の確保」を基本目標とし、家庭、地域、保育園・幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者、医療・福祉関係機関、ボランティア・地域組織などが協働し、食育を推進していきます。

給食で食育

く食べることの大切さをく



これが給食の調理で使うへらです。持ってみたい人は手を挙げて(久住小学校で)

子どもたちが学校生活の中で毎日口にする給食。小中学生に食べることの大切さ・楽しさを伝え、望ましい食習慣を身に付けてもらおうと、学校給食センターの栄養士が市内の小中学校で食生活に関する授業を行ったり、給食の時間に訪問し、献立や食材の説明をしたりしています。

栄養士さんがやってきた

栄養士が行う授業は、訪問する学校の要望や学年を考慮して決められています。2年生を対象に行われた授業では、児童は、紙芝居やクイズを通して、給食のメニューには「血や肉や骨になる食品」「熱や力になる食品」「体の調子を整える食品」がバランス良く取り入れられていて、野菜には「体を元気にしてくれる」「体の調子を整えてくれる」「病気をしない体にしてくれる」役割があることを学習しました。

また、栄養士は、給食のメニューに使われている野菜を見せたり、給食を作る際に鍋をかき混ぜる大きなへらを紹介したりして、児童が食に興味を持つように工夫

をしています。児童からは、「肉や野菜をバランス良く食べないと健康になれないことが分かりました。これからも好き嫌いをしないで食べたいです」との感想が。

一方、6年生を対象にした授業の内容は、1日分の給食の献立作り。給食の献立は、栄養バランス・嗜好・彩り・価格・旬など、さまざまなことを考えて作らなければなりません。



献立を作るときに考えることは





今日の給食の味はどう(神宮寺小学校で)

何から始めていいかわからない児童たちに、栄養士は「まず、和食・洋食・中華のどの食事様式にするかを決めてください。決まったら次に、主食・主菜・副菜・副菜を選びましょう」とアドバイスをしました。

児童は、食事様式を決めた後、栄養士が用意した主食・主菜・副菜のメニューカードを参考にしながら、栄養バランスが取れたメニューを考えていきました。授業を受けた児童は「給食のメニューに好きなものばかり出たらいいなと思っていただけ、実際に献立を作ると、考えなければならぬことがたくさんあって難しいです。学校給食センターの栄養士さんは、毎日の給食のメニューを考えてく

食へることの大切さや楽しさを感じてほしい

れているなんてすごいな」と話していました。

学校給食センターで給食の献立を考える栄養士は、子どもを取り巻く食生活の変化をこう語ります。わたしが子どものころは、家族と一緒に食卓を囲み、箸の持ち方などの食事のマナーを教わったり、「これは家の畑で取れたジャガイモだよ」「ニンジンも栄養がたくさん入っているから残さず食べようね」など、食事をしながら、食についてさまざまなことを身に付けたりしていました。しかし近年は、社会環境やライフスタイルの変化などによって家族と一緒に食卓を囲む機会が少なくなり、子どもが家庭で食について学ぶことが減っているように感じます。だからこそ、子どもの食生活の一部である給食での食育の重要性を感じています。

給食の時間に学校を訪問するときは、子どもたちと一緒に給食を食べながら、子どもたちの給食についての感想や希望などを聞いていきます。そこで聞いた児童・生徒たちの声は、今後の給食の献立作りの参考になっています。

栄養士から

かんべ まりえ
神戸 麻理恵さん(栄養士)

給食の食材を身近に感じて

学校給食センター大栄分所で、大栄地区の給食を担当しています。7月に大須賀小学校の3年生と5年生に、トウモロコシの皮むきを体験してもらい、翌日の給食にトウモロコシを出しました。皮をむく子どもたちの写真と、「今日の給食のトウモロコシは、大須賀小の児童が皮むきしてくれたものです」というメモを給食と一緒に小中学校に配ると、その日の大須賀小はトウモロコシの食べ残しがなく、ほかの学校もいつもよりも食べ残しが少なかったことが印象的でした。給食の食材を身近に感じてくれたことが良かったのだと思います。



子どもたちの生の声を聞く

保護者の声

大竹 和代さん
給食を作る人への感謝

家庭教育学級で学校給食センターの見学に参加しました。栄養士さんの話や、給食の調理工程、食材の放射線量測定の様子などを見学した後、学校で出されるものと同じ給食を試食しました。見学を通して、栄養士さんが限られた給食の予算の中で、栄養バランスを考えるだけでなく、おいしく食べられる工夫もして献立作りをしていることや、調理員さんが何度も味見を重ね、衛生面を考え料理の温度を測るなど、たくさんの人の苦勞を知り、改めて給食のありがたさを感じました。このような姿をぜひ子どもたちに見てもらいたいです。そして、給食を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つようになってほしいです。



給食を試食(吾妻中学校家庭教育学級で)

調理実習で食育

～作って楽しい～



サツマイモの皮むきは丁寧に

作る楽しさを知ろう

下総中学校の1年生が毎年、総合的な学習の時間を利用して行っている「サツマイモの植え付け体験学習」。自分たちで苗を植えて収穫したサツマイモを使って、調理実習でおやつを作りました。



下総中学校では、学校間の交流をしている下総高校の畑で、1年生66人が5月にサツマイモの苗を植えて10月に収穫し、そのサツマイモを使って調理実習を行いました。これは、自分で収穫した農作物を調理することの楽しさを体験してもらおうと長年続いている、下総中学校の恒例行事です。

今年の調理実習で作ったのは、茶巾絞りどら焼き。茶巾絞りの作り方は、ふかして皮をむいたサツマイモを鍋に入れて火にかけ、砂糖・牛乳・バターを加えてつぶします。サツマイモが柔らかくなったらラップに取り、丸めれば出来上がり。どら焼きは茶巾絞りをアレンジしたもので、小さく焼いたホットケーキの生地で茶巾絞りを挟めば完成です。

今年、調理実習で作ったのは、

茶巾絞りどら焼き。茶巾絞りの作り方は、ふかして皮をむいたサツマイモを鍋に入れて火にかけ、

砂糖・牛乳・バターを加えてつぶします。サツマイモが柔らかくなったらラップに取り、丸めれば

出来上がり。どら焼きは茶巾絞りをアレンジしたもので、小さく焼いたホットケーキの生地で茶巾絞りを挟めば完成です。

今年、調理実習で作ったのは、

茶巾絞りどら焼き。茶巾絞りの作り方は、ふかして皮をむいたサツマイモを鍋に入れて火にかけ、砂糖・牛乳・バターを加えてつぶします。サツマイモが柔らかくなったらラップに取り、丸めれば出来上がり。どら焼きは茶巾絞りをアレンジしたもので、小さく焼いたホットケーキの生地で茶巾絞りを挟めば完成です。

試食では、生徒たちは自分たちで作った茶巾絞りやどら焼きを食べ

べ「甘くておいしい」と笑顔に。また、ほかの班のものと食べ比べ

もしていました。調理を終えた生徒たちの感想は、「手際よくサツマイモをつぶすことが大変だった」「みんなと料理できる調理実習は、やっぱり楽しい」などさまざま。中には、「調

理を終えた生徒たちの感想は、「手際よくサツマイモをつぶすことが大変だった」「みんなと料理できる調理実習は、やっぱり楽しい」などさまざま。中には、「調

理を終えた生徒たちの感想は、「手際よくサツマイモをつぶすことが大変だった」「みんなと料理できる調理実習は、やっぱり楽しい」などさまざま。中には、「調

理を終えた生徒たちの感想は、「手際よくサツマイモをつぶすことが大変だった」「みんなと料理できる調理実習は、やっぱり楽しい」などさまざま。中には、「調



慎重に形を整えよう

生徒の声



はつき 遠山 葉月さん
みなみ 篠塚 弥那美さん
あやな 和田 彩奈さん

調理実習を終えて

遠山さん サツマイモの皮が切れやすく、うまくむけずに焦りましたが、班のみんなで協力して時間内に完成させることができました。自分たちで掘ったサツマイモは、いつも食べているサツマイモよりおいしく感じました。

篠塚さん サツマイモの苗植えから調理実習まで体験し、自分で収穫したものを食べる楽しさを感じることができました。茶巾絞りにレーズンなどを加えてアレンジし、家でもう一度作って家族に食べてもらいたいです。

和田さん 料理が大好きで家でもよく料理をします。今回みんなと一緒に調理実習をして、家で作る楽しさとはまた違った、わくわくした気持ちになりました。



2週間後の調理実習が楽しみ

調理実習の前は、茶巾絞りくらいは簡単に作れるだろうと思っていました。ところが、サツマイモが

一緒に食べて
喜びを共有してほしい

思った以上に硬く、つぶすのに時間がかかってしまいました。たった一つのおやつを作るだけでもこんなに大変なのに、わたしたちのために栄養バランスを考えて、毎日欠かさずご飯を作ってくれる家族に感謝したいです」といつもご飯を作ってくれる家族への感謝を口にする生徒もいました。

調理を指導した久住小学校の戸井校長先生は、「昨年は下総中学校の教頭として調理実習の指導をしました。ほかの学校に異動して

も、サツマイモの調理実習の講師として呼んでもらえてうれいいです。生徒たちには、自分の手で苗を植え収穫し料理をする楽しさや完成させる喜び、そして、一緒に食べた人とそうした気持ち共有することが、さらに大きな喜びを生み出すということを体験してほしいと思います。また、食材の特長を生かして、ほかにどんな料理ができるか考えることで、料理のバリエーションが増えます。アレンジすることで料理がもっと楽しくなることも学び、今後の食生活に生かしてほしいと思います」と話していました。

楽しい!!料理を作るきっかけを

市では、「料理を作る」という体験を通じて、子どもたちに食の楽しさ・大切さを知ってもらおうと、さまざまな事業を行っています。参加した子どもたちからは「家に帰ってもう一度作ってみたい」などの声が寄せられています。



わくわくひろば(向台小学校)



夏休み親子そば打ち教室(成田公民館)



わくわくひろば(加良部小学校)



放課後子ども教室(豊住小学校)

夏休み親子そば打ち体験に参加して.....



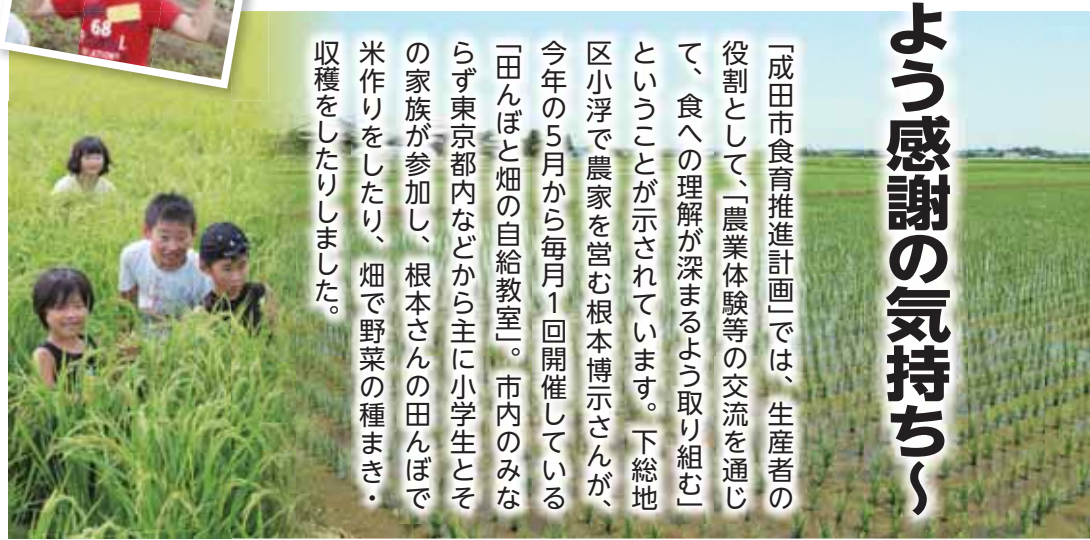
たけと 牧野 武人さん
かいち 賀一さん(加良部)

想像以上に
大変で楽しい

そば打ちは面白そうだと思い、息子と一緒に参加しました。そばの生地をこねる作業は、大人でもかなりの力が必要で大変でした。息子は、めん棒で生地を伸ばす・専用の大きな包丁で切るなど、一つ一つの作業に興味津々でした。この体験を機に、そば打ちの道具をそろえて、家でも子どもと一緒にチャレンジしてみたいと思います。

農業体験で食育

〜育てよう感謝の気持ち〜



「成田市食育推進計画」では、生産者の役割として、「農業体験等の交流を通じて、食への理解が深まるよう取り組み」ということが示されています。下総地区小浮で農家を営む根本博示さんが、今年の5月から毎月1回開催している「田んぼと畑の自給教室」。市内のみならず東京都内などから主に小学生とその家族が参加し、根本さんの田んぼで米作りをしたり、畑で野菜の種まき・収穫をしたりしました。

田植えから天日干しまで

5月から9月までの約5カ月間、参加者たちは自分の手で無農薬米を育てました。

5月の田植えでは、参加者のほとんどが生まれて初めて田んぼに入り、慣れない手つきで一本一本

丁寧に苗を植えました。

6〜8月には稲の成長を妨げる田んぼの雑草を取り除きました。

田植えのときには細かった苗も、8月ごろには米が実り、9月に収穫を迎えました。

参加者は根本さんから稲の刈り方を教わりながら、鎌で刈った稲

を束ねて、田んぼの脇に設置された天日干し用のさおに次々と干していきました。

10月には、いよいよ干し上がった米を炊いて食べる「収穫祭」が行われました。自分で育てて収穫した米は格別においしかったようで、何杯もおかわりをする子ども

もいました。

お腹いっぱいになった小学生の一人は「今日食べたお米は、いつも食べているお米よりもおいしかったです。苗を育てて米ができたのですが、こんなに大変だとは知りませんでした。ぼくたちが毎日

食べているお米も、農家の人が一

生懸命育ててくれたものだと分かりました。これからは、感謝の気持ちを持って残さずに食べたいです」と話していました。

子どもたちは、約半年にわたる経験を通して、米を育てる喜びを実感したと同時に、作る人への感謝の気持ちが生まれたようです。

主催者に聞きました

根本 博示さん(小浮)

感謝と思いやりの 気持ちを

わたしがこの教室で目標にしていることは、農業で学んだ知識を生かして「地元成田を元気にすること」です。それは、先人から教わり、地域に学び、子どもに伝える農業です。この地域には、自然・人・農作物などの“たくさんの宝物”があります。ここでの農業体験を通して、参加した皆さんに、この地域の良さや人の温かさを学んでほしいです。

わたしが子どもたちに伝えたいのは、「目標を持ち自らの力で考え行動し、時には支援を求めることも必要である」ことです。当たり前のことが当たり前になってきて、その当たり前前に感謝できる。感謝の気持ちを持って人に接することで、相手に対して思いやりが生まれます。その思いやりが、人と人をつなぐ「絆」になります。そして人に対するのと同じように、自然や農作物への感謝・思いやりの気持ちを持つことを学んでほしいと思います。



12月・1月の参加者を 募集しています!

田んぼと畑の自給教室では、12月・1月の参加者を募集しています。12月は16日(日)の午前10時~午後3時で、内容は、のし餅・いり豆作りなどです。1月の予定などくわしくはみんなの農村ネットワークホームページ(<http://www.minson.jp>)へ。

畑での種まき・収穫体験

畑では、5月にはキュウリやトマトなどの夏野菜やエダマメ・ラッカセイ、6月には黒大豆などの種をまきました。根本さんは「自分たちが食べている野菜などの種をまく時期はいつなのか、どのように実り、どうやって収穫するのかを知っている子どもは少ないですよ。種まきと収穫の体験で、そういったことも知ってもらえればと思います」と話していました。

エダマメの種まきでは、「こんなに小さな種が土の中で大きく育ってエダマメになるんだから、丁寧に土をかぶせるのよ」と、子どもに話しかける親も。また、ラッカセイの収穫を始める前には、畑一面に葉っぱが生い茂っている様子を見て、子どもたちから「これが本当にラッカセイなの?」とどうやって収穫するの?という声が聞かれました。



自分で収穫したお米を“いただきます”

教室に参加した親子の声



食べ物について 話すきっかけに

はるき 猪野 温稀さん
かおる 薫さん
あやな 彩奈さん
(加良部)

薫さん 自宅ではできない稲刈りや収穫などの体験をしてほしいと思い、8月から参加しています。子どもたちがスーパーでエダマメを見つけて「これは畑で取ったね」と言ったり、収穫したばかりのピーマンやラッカセイを食卓に出すと「ぼくたちが今日取ったんだよ」とお父さんに報告したりと、この教室をきっかけに、家族間で食べ物話題が増えました。

苗から米を 育てたという達成感



だいとう けん 大東 謙さん
じゅんこ 純子さん
じょう 譲さん
(中台)

譲さん 1回目から参加しています。暑い中での田んぼの草取りは大変でしたが、自分の植えた苗が穂を付けて、収穫できたときはうれしかったです。

純子さん 普段食べている野菜や米がわたしたちの口に入るまで、どのように成長するのか知っているのといないのでは感謝の度合いが違うと思います。こうした体験を通して、食への興味を深めてほしいです。

食べることは楽しい・おいしい



力を込めて餅つき
(産業まつりで)

自身の体験を交え、
これからの農業の
あり方を語る(農業
大使講演会で)



子どもに丁寧に田
植えを指導(永島
敏行と稲づくり体
験教室で)

食に興味を持ったきっかけは

わたしは千葉市の蘇我で育ち、家の近所には東京湾がありました。夏の東京湾では、足で砂をかくだけで、たくさんハマグリなどが取れました。自宅の庭の畑では、ナスやキュウリなどの野菜も栽培していました。

実家は旅館を経営していて、従業員の人たちから厚焼き卵の焼き方や、魚のおろし方などを教わりました。

このようにして、地元で採れた農産物・海産物を食べ、周りの大人たちに「どうしたらおいしく食べられるか」を教わるうちに、食に対する興味や関心が湧きました。

成田市での農業体験について

成田市で米作りの農業体験を始

めて今年で17年になります。田植えそのものは単純な作業ですが、やり終えると、日常生活ではなかなか体験することができない充実感と達成感を味わうことができます。それは、「自分が植えた苗がこれから米になる」という意味で、未来につながっているからだと思っています。

皆さんにも、自分自身の手で食べ物育てる充実感を体験してほしいと思います。「自分で育てたものを自分で食べられる」これは、最高のぜいたくなのではないのでしょうか。

ほかの人から与えられたものには好き嫌があるかもしれませんが、自分で一生懸命育てたものなら、食べてみようと思うのではないのでしょうか。

自身のお子さんには食についてどのように教えたのですか

子どもには、「食べることは楽しいことだ」と思ってもらえるようにと、ミルクを飲んでいるころから、夫婦で楽しく食事をする姿を見せていました。少し大きくなってからは、毎年家族で秋田県へ米作りに行っています。

小さいころから泥遊びをさせ、農作物を育てて食べることの大切さを教えていたせいか、わたしは食べることに関して子どもを叱ったことはありません。このように、食べることを楽しむということが自然に身に付けることが大切だと思います。

成田市の皆さんへ一言

成田市は空港があり産業が発達している一方で、田畑も多くあり、少し車で走れば海があるなど、自然が豊かだと思えます。わたしは、東京湾の魚介類と自宅の近くで採れた農産物を食べて育ったと胸を張って言えますし、それは、とても幸せなことだと感じています。成田市は、地元で採れた農産物が手に入り、自分で農作物を育てることもできる素晴らしい場所。皆さんも積極的に食に関する体験をしてほしいと思います。

成田市農業大使 永島敏行さん

俳優としてテレビや映画などで活躍する一方で、農業と食の問題に関心を寄せ、生産者と消費者の橋渡しとして東京駅で農産物を販売する「青空市場」を開催するほか、平成20年度から成田市の農業大使を務めています。また、成田市内では、平成8年からJA成田市主催で「永島敏行と稲づくり体験教室」を開催するなど、精力的に活動しています。



終わりに

今回の特集では、子どもに焦点を当てました。子どもころの食習慣は、人の一生の食生活に影響することから、子どもへの食育は最も重要です。しかし、子どもたちだけに食育を推進しても意味がありません。食育は、生涯を通じた取り組みであり、子どもと大人が一緒になって取り組むことが大切です。そのためには、まずわたしたち大人が普段の生活を見直すことが必要ではないでしょうか。この特集が、皆さんの食生活を振り返るきっかけになることを願っています。

