

# 健康への食育講座(10) 学校・家庭・地域における食育

著者	戎 利光
雑誌名	学校の食事
巻 号	40 9
ページ	80-81
発行年	2007-09-01
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10098/2246">http://hdl.handle.net/10098/2246</a>

# 健康への 食育講座

連載

第10回



## 学校・家庭・地域に おける食育

福井大学・教育地域科学部  
生涯学習講座・人間健康科学系

教授 戎 利光

(教育学博士・医学博士)

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になると考えられていて、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩せ志向などの問題、食の安全の問題などを改善したり、食の消費者と生産者との信頼関係をしっかりと築いたり、豊かな食文化の継承や発展を図ったりなどと、広範囲に渡る食育を効率的に進める為にも、学校・家庭・地域の連携は大切だと思います。

本誌「学校の食事」第38巻第3号(特集「ばっかり食べ」)について考える、(2005)と第38巻第12号(特集「箸の持ち方、つかい方とその指導、2005」)発行の折にも執筆依頼があり、原稿を書いていて家庭における食育の必要性を強く感じました。ご存知のとおり、ばっかり食べとは、副菜なら副菜だけを食べ終えて、次に主菜に移り主

菜を食べ終えて、主食を食べ終わるといような食べ方ですが、親子が一緒に食事をしていけば、ばっかり食べのわが子に親はきつと注意をするでしょう。或いは、そのばかり食べが食卓の話題に出れば、ばっかり食べは改善されると思います。つまり、その場でその話題を取り上げることでできる家庭での食育は、非常に有効だと思います

箸を上手に持てない子どもが多いことも、よく指摘されています。具体的には、中指と人差し指で箸を挟むのではなく、親指と人差し指だけで2本の箸を挟んでいる子どもがいるということです。しかし、家族で食卓を囲んで食事をしていけば、子どもが箸を使っている様子を親が気づき、おかしければ注意をし、その場で箸の使い方を親が教えると思います。最近、子どもが上手に箸を使えないのは、一

家団欒の食事風景が少なくなつたことが原因の1つだとも  
思います。学校だけではなく、家庭での食育の大切さを物  
語っています。そして、学校が「ばっかり食べ」や「箸の  
持ち方」に関して、学校新聞などで家庭に啓蒙すれば、食  
卓は食育の場として素晴らしい機能を果たすと思います。

ただ、子どもは習い事や塾などで忙しくなり、親は仕事  
で忙しくなり、家族揃つての食事は難しいかもしれませ  
ん。しかし、個食・孤食はやはり問題があり、できる範囲で極  
力家族揃つて食卓を囲む日を少しでも増やしていただきた  
いと思います。本誌第40巻第3号(2007)の「健康へ  
の食育講座(偏食)」でも解説しましたが、「家族で愉快な  
会話などをして、楽しく食事をする。」「子どもだけではな  
く、家族揃つて食事をする。」というのは、偏食の改善策に  
もなり得ます。家族揃つた団欒の食事による教育効果は大  
きいでしよう。

その学校と家庭に、地域の活動が加わり、それらがお互  
いによりまく連携していければ、食育の効果は倍増するでし  
ょう。地域における食育を率先している団体(筆者の身近  
では「ふくい・くらしの研究所」があります。具体的には、  
保護者や子どもを対象とした地域の料理教室をはじめ、講  
演会・シンポジウムなどの主催、さらに、地域の小中高校  
生及び大学生、保護者を対象にした食育研究プロジェクト  
などを幅広く行っています。それぞれの企画に出席者も多  
く、学校の教員が加わることもあり、まさに学校・家庭・  
地域がまとまった活動の一例です。その「ふくい・くらし

の研究所」が過去に取り組んだ研究(平成17年度子どもの食  
生活に関する研究報告書、2006)には、そのことを裏付  
けるような結果があります。それは、「食事中に食べ物や健  
康の話が出る」頻度が、女子では「普段の食料品の買い物に  
行く」「米を洗ってご飯を炊く」「後片づけをする」の頻度と  
関連があるというのですが、食事中の会話の大切さが浮き  
彫りになりました。

本誌第39巻第12号(2006)「健康への食育講座(開講  
にあたって)」でも書きましたが、学校(保育所)、家庭、地  
域とうまく連携をとりながらお互いに協力し合つて、複雑な  
食育に取り組むことができれば、素晴らしい教育効果を生む  
ことができると思います。食育推進基本計画の作成や実施面  
などからも、組織的で具体的な連携が食育の教育効果を増大  
し、例えば、「健康日本21」(21世紀における国民健康づくり  
運動)などとも連携しながら多くの健康問題を幅広く予防で  
きれば、食育の波及効果は絶大だと思います。

学校に任せ、家庭に任せ、地域に任せるといふより、学校  
がリーダーシップを発揮すれば、学校・家庭・地域の連携が  
最初は試行錯誤しながらでも、後にはスムーズに進むと思  
います。このお互いの連携は、食育以外の問題をも解決する糸  
口になるかもしれません。そういった意味でも、本誌に紹介  
されている食育の試み、ひいては、学校食事研究会の試みは  
素晴らしいと思います。

学校・家庭・地域が連携して、ぜひ実践的な食育を進めて  
いいただきたいと思ひます。