



南房総のハズシ

食事の大切さを伝えよう!

1 食べることは生きること

食育基本法（農林水産省）では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。』としています。子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものです。学校の教育活動全体を通して、積極的に取り組んでいきましょう。



2 なぜ「食育」が大事なのか

食育は、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できる人間を育てるものです。

近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが起因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されているところです。

成長期にあたる子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むためにも欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、きわめて重要です。

食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することが、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすことにつながっていきます。

[第4次千葉県食育推進計画（概要版）より]

【食育推進に当たっての目標（下線は主として学校教育が担うもの）】

- (1) 食育に関心を持っている国民を増やす
 - (2) 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす
 - (3) 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす
 - (4) 朝食を欠食する国民を減らす
 - (5) 中学校における学校給食の実施率を上げる
 - (6) 学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす
 - (7) 栄養バランスに配慮した食生活を実践する
- ※中省略
- (15) 推進計画を作成・実施している市町村を増やす

3 食育のデジタル教材の紹介

食育のデジタル教材については、各省庁のホームページ等に短時間でまとめられた動画や、それに関連する学習カード等が数多く掲載されています。ぜひ、授業に限らず、お昼の時間を利用して動画を視聴するなど効果的に活用してください。

以下に、2つの食育に関するデジタル教材等を紹介しますので、ぜひお役立てください。

☆農林水産省 デジタル食育ガイドブック

デジタル技術を活用した食育（オンラインイベントや食育動画、SNSやアプリの活用等）に取り組むためのヒントをまとめたデジタル食育ガイドブックです。



[<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/index.html>]

☆「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

この協議会は文部科学省との連携によって、児童生徒の生活習慣の改善に向けた取組を進めています。特にダウンロードのページには、幼児から大学生まで、それぞれの学校種に応じたガイドブックや指導者・保護者用資料などが数多く掲載されています。

[<https://www.hayanehayaoki.jp/download.html>]



4 管内食育事業の紹介

今年度、南房総教育事務所管内では以下の活動が行われています。

(1) 「地域における食育推進事業」

目的：①栄養教諭・学校栄養職員の実践指導力を高め、指導者を育成すること。
②今日的な課題の取組について研究を行うこと。

拠点校：市原市立清水谷小学校・袖ヶ浦市立蔵波小学校

※12月4日に市原市立清水谷小学校が公開授業を実施します。

(2) 「食に関する指導事業・地区別研究協議会」

趣旨：児童生徒が生涯を通じて健康な生活を営むために、関係職員を対象とした食に関する指導のあり方等の研修を行い、研究協議会を開催するとともに食生活の正しい理解と望ましい食習慣の形成などに資する。

実践発表：木更津市立中郷小学校 丸島 千弦 栄養教諭

※10月22日にオンラインにて実施します。

(3) 「高等学校と連携した食育活動支援事業」

趣旨：豊かな圃場を持つ農業・水産系高等学校を支援校として、高等学校ごとに幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校から参加校を選定し、児童生徒等の発達段階に応じた体験を取り入れた食育活動を展開する。

実践校：県立君津高等学校

参加校：君津市立周東中学校、君津市立小糸小学校