

子どもたちの

「食」は大丈夫……？



近年、名和町の子どもを取り巻く「食」の環境は大きく変化しています。

給食の残飯が多いとか、朝食を食べてこないために保健室に来る子があるなど、子ども食の現状を懸念する声が、いろいろな機会に寄せられています。

このようなことから、教育委員会ではこのほど、町内の3つの小学校の5・6年生と、その保護者の方を対象とした「食生活調査」を実施しました。

調査にあたっては、保護者のみなさまのご理解と、鳥取県環境学術研究振興事業の補助及び独立行政法人国立健康・栄養研究所の佐々木敏先生の協力をえて、鳥取短期大学の野津あきこ助教授の指導のもとに実施しました。

この特集では、調査分析結果の概要と、それにもとづいて家庭で取り組んでいただきたい対応策を中心に伝えします。

課題への対応策は？

食生活調査検討委員会が提言

調査結果をもとに、課題とその対応策を検討するため、「名和町小学生食生活調査検討委員会」（会長 吉村依子名和小学校長、25人）がつけられました。

委員会では、調査の結果得られたデータと、各委員が日々考えていることもあわせて意見交換し、問題点が総合的に検討されました。

会議での議論は深く幅広く発展し、4回の会合が重ねられました。そして、その結果がこのほど、『**名和町の子どもの食生活改善についての提言書**』としてまとめられました。

『提言書』では、課題が「朝食」「間食の量や内容・とりかた」「野菜の摂取量」「食習慣及び味覚」「その他の栄養バランス」「生活習慣」の6つの項目に分類されています。そして、現状を分析する中から、それぞれの「取り組みテーマ」と「考えられる今後の取り組み案（文中 印）」が示されています。

主体的な取り組みを期待

『提言書』がまとめられる過程では、今後の具体的な取り組み案が、各関係団体や機関ごとに分類されました。また、取り組みにあたっての全体の「柱」や「スローガン」も議論され、たくさんアイデアが提案されました。しかし、多様な提案が続出したことから、食生活調査の結果や委員会での多様な提案を、いったんは各家庭や団体・関係機関に返し、それぞれの主体的な取り組みを促す方がよいのではないかとこの結論になりました。

新年度には、「子どもの食生活改善連絡協議会（仮称）」を設置することも提案されており、各団体や機関での検討や具体的な取り組みを重ねながら、次の段階に進むことが期待されます。

「食生活調査」の対象と種類

小学5年生

- 「児童の生活習慣に関するアンケート」
- 「小学校高学年用簡易型質問票」2回
- 「7日間食事記録調査」
間食も含め、1週間のすべての食事を、材料の分量をはかって記録するものです

小学6年生

- 「児童の生活習慣に関するアンケート」
- 「小学校高学年用簡易型質問票」

保護者（対象児童の同居の大人全員）

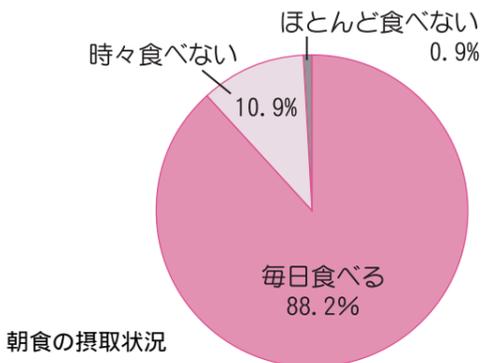
- 「生活習慣に関するアンケート」
- 「大人用簡易型質問票」
父母・祖父母の3世代の食事状況から得られた情報で子どもの食を総合的に検討し、今後の食育指導に活用することを目的としました



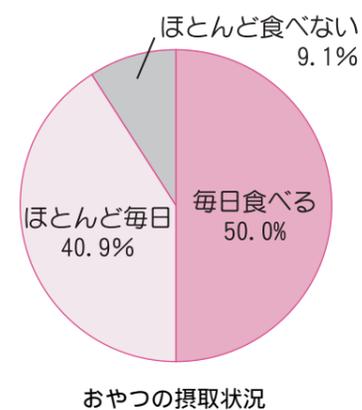
食生活調査検討委員会のような様子

提言1 朝食はしっかり食べよう

9割近い子どもは、毎日朝食を食べています。
しかし、朝食を食べない子どもたちは、保育所や学校で元気がなく、勉強にも身が入らない状況があるとの指摘もあります。また、朝食がとれていても、その量や内容は十分でしょうか。「朝ごはんの内容を、主食・主菜・副菜を揃えるようにしている」「保護者は2割に満たず、内容やバランスが十分でない」とうかがえます。



1品より2品、2品より3品と、種類でも多くの食品をとりましょう。「野菜たっぷり具たくさんみそ汁」など、簡単に作れて栄養のある朝食にしましょう。



9割の子が、おやつを「毎日」または「ほとんど毎日」食べています。
よく食べるおやつは、複数回答で、スナック菓子(59%)、アイスクリーム(57%)、お茶(56%)、炭酸飲料やスポーツ飲料(47%)、菓子パン(32%)、果物(27%)です。
男子・女子とも、摂取量が目安の4倍近くにもなっており、菓子類を食べ過ぎです。しかし果物は、目安より少なく、特に男子は「不足」しています。
おやつを食べる時間を見ると、「夕食まで」76%、「夕食後」4%、「両方」10%となっています。夕食までにおやつを食べる子どもがたいへん多いですが、一般的に夕食時間が遅いので、夕食までの空腹を満たすために、間食をとり過ぎになるのではないでしょう。

おやつは、その日に食べる量を決めて準備し、買い置きはやめましょう
カロリー・糖分・塩分など、「表示」に関心をもちましょう。
果物やイモ類・乳製品など、不足しがちな食品群を取り入れて、栄養価を考え、「手作りのおやつ」にしましょう。
運動や遊びをたくさんしましょう。

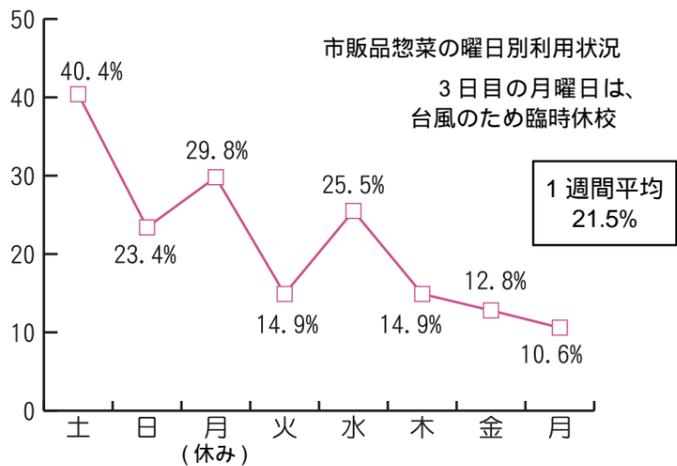
提言2 おやつは内容・量・時間を考えて

か。内容や量、そして時間にも留意する必要があります。
また、運動不足の子が、おやつを比較的よく食べる傾向が見られます。子どもには、運動もあまりせずおやつを食べ過ぎることは良くないことを、教えていくことも必要です。

提言3 毎食野菜を必ず食べよう

緑黄色野菜・その他の野菜・いも類という副菜すべてが、男子・女子とも、また父母・祖父母も含めて「不足」となっています。その結果、栄養の面からみても、すべての対象で、食物繊維が不足となつています。
野菜の摂取については、家庭での食習慣が子どもに大きな影響を与えていると考えられます。また、生野菜ではたくさん量を摂取しにくいことや、野菜嫌いの子どもが見られることから、料理法の工夫も必要です。

親子とも、もっと野菜を食べましょう。
毎日、緑黄色野菜と淡色野菜の両方を食べましょう。
野菜をたくさん食べるための工夫をしましょう。



市販食品惣菜の利用状況を見ると、1週間平均で21.5%となつています。これらは適度に上手に利用すればよいので、うが、好きなものに偏り過ぎると、いろいろな食材にふれる機会が少なくなり、味覚が発達しにくくなるといわれています。

また市販食品は、味付けが濃いものが多いことから、うす味で健康によい和食等が好まれなくなつてくることも心配です。委員会で、給食の残菜の状況から、子どもたちには加工食品等が好まれ、手作りしたもののや醤油・酢・味噌など、昔から伝わる調味料のおかずが嫌われる傾向が見られるとの指摘もありました。

提言4 うす味に慣れる

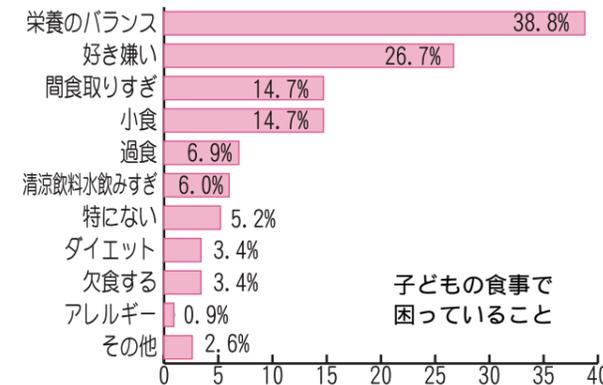
あまり食べたことのないものを出すと、「まずい」とか「食べない」ということになり、「食べる側」と「作る側」の意識が開いてきているようです。
また、給食では主食が多く残されますが、おかずを先に食べて、それで満腹になつてしまつて、食べ方についても、心配なところがあります。

カップ麺やコンビニ弁当等は、塩分が多いことを考えましょう。
素材の持ち味を生かす工夫をしましょう。
加工食品はほどほどにし、手作り料理の良さを見直しましょう。
食品の表示に関心をもちましょう。

提言5 バランスを考えた食事をする

「子どもの食事困っていること」で最も多い回答が「栄養のバランス」、次いで「偏食、好き嫌いが多い」でした。給食の食べ方を見ても、牛乳、果物はほとんど食べられていますが、主食、野菜、魚類、肉類は、比較的多く残されていることがわかります。

ところで、名和町の実態として、妊娠時貧血になる人が多い傾向にあります。子どもが、食生活にもその原因と考えられる鉄分不足がつかえます。食習慣は子どものときから考へることがとても大切です。「飽食の時代」といわれ、一見、私たちに身の回りには食べ物があふれているように思えますが、栄養バランスのとれた食事とは言えない現実があるようです。



栄養バランスを配慮した献立例とレシピ等を活用しましょう。

「具たくさんみそ汁」を習慣にしましょう。

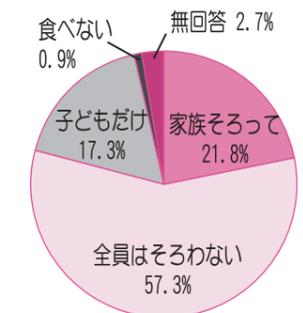
和食をとるようにしましょう。

3度の食事をちゃんと食べましょう。

主食(黄)、主菜(赤)、副菜(みどり)がそろった食事を心がけましょう。

提言6 リズムのよい生活をする

朝食を「家族揃って食べていますか」という問いに対し、保護者の回答でみると、「家族みんな」で22%、「全員は揃わない」57%、「子どもだけ」17%。夕食については、「家族みんな」で49%、「全員は揃わない」48%、「無回答」3%でした。



約4割の子どもが、夕食時間が7時半以降になっていきますし、半数以上の子どもが10時以降も起きています。就寝時間が遅い朝がおきられない朝食が食べられない、疲れやすいという悪循環になっているのではないのでしょうか。

ところで、子どもが食事作りの手伝いをしていくかという問いには「毎日する」7%、「よくする」19%、「たまにする」63%、「しない」11%でした。手伝っている内容を見ると、「食器準備」が最も多く、「調理全般」を手伝っているのは4分の1に過ぎません。食事作りの

家族そろって食事をするように心がけましょう。

早寝早起きをしましょう。

テレビを視る時間を少なくしましょう。

大人自身の生活習慣も見直し、大人の生活サイクルに子どもを合わせることが大切です。

食生活調査について



庄内小学校5年
野口 正博さん

昨年の6月に、名和町の食生活調査がありました。最初はめんどくさいと思っていましたが、1日にぼくがどのくらいの物を食べていたのを知ることができたからよかったです。

あとで、調査結果が返ってきました。ぼくの食生活は、野菜や果物の摂取量が不足していて、砂糖や菓子のとりすぎでした。

これからは、不足した物をとるようにし、とりすぎている物を減らしていくように心がけていきたいです。今、ぼくにできることは、毎朝、朝食を好き嫌いせずきちんと食べることだと思うので、朝食だけでなく食事の時間を大切にしていきたいです。

「よそ家のことだあらへんわ」

調査検討委員(光徳小PTA) 竹村 早苗さん

私が子どもだった頃に比べ物が豊かで世の中がとても便利になりましたが、その反面「これでいいのだろうか」という思いがあります。

特に「食」に関しては便利さや手軽さ、見た目の良さや値段の安さなどと引き換えに、「安全」とか「安心」というものをどんどん失っているような気がします。

「食べもの」が「健康」や「生命」に直接関わってくるだけでなく、「食」に関する様々なことが「心の栄養」となって人生にも影響を及ぼすということをこの会を通じて改めて感じました。

いったん慣れてしまった食生活をすぐに修正することはむずかしいかもしれませんが、「まずはこの一品を変えてみよう」そんな思いで台所に立っているこの頃です……。

食と健康

講演会のご案内

子どもたちが毎日食べている食事は、心と体の成長にとっても大切なものです。

このほど名和町でおこなわれた「食生活調査」の結果をふまえ、子どもの食生活と食の環境整備について考えます。どなたでも気軽にご参加ください。

日時 2月18日(金)

午後7時から午後9時

場所 保健福祉センター

講師 野津あきこ氏

(鳥取短期大学生活学科
食物栄養専攻助教授)



演題 「子どもの心を育てる食と健康」

～名和町の食育の取り組みから～

日程

19:00 開会(18:30 開場)

19:10 講演(野津助教授)

20:40 ミニ講演(山田晋教育長)

「食の指導について」(21:00 閉会)

主催 名和中学校 PTA

後援 名和町教育委員会

【この特集についての問い合わせ先】

教育委員会事務局(54-5211、FAX54-5212)

E-mail kyoiku@town.nawa.tottori.jp

ご意見・ご提言をおよせください。

この調査の分析及び検討の詳細をまとめた『名和町の子どもの食生活改善についての提言書』は、名和町公民館図書室でご覧ください。