

第2回輪之内町合同家庭教育学級の報告

- 1 演 題 「子どもの安心・安全な食生活」
- 2 期 日 平成30年8月24（金）
- 3 時 間 13時30分～15時10分
- 4 場 所 輪之内町図書館 学習室
- 5 講 師 岐阜県学校給食会
前職員専門員 栗山愛子 氏 （元 栄養教諭）
- 6 参加者 合計 10名

◇ 内 容

- 食育として大切にしていること
食に興味・関心を、食から基本的な生活習慣を身につけたい。
- 頭（知育）・心（徳育）・体（体育）と食（食育）
正しいマナー給食時間
みんなと食べると楽しいな バイキング給食、おはぎ給食等
- 食とは？ 人+良=食
発育・発達段階における食べる力 授乳期・離乳期、幼児期、学童期、思春期
幼児期の特徴
学校給食の目標の改正
楽しく食べる子どもの5つの目標
おなかの空くリズム、好きなものが増える子どもに、食べ物を話題に
食事づくりに関わる子ども、一緒に食べたい人がいる子ども
- 学校給食の目標
昭和29年～平成20年 子どもに栄養有る食事を与える。
平成21年 栄養から食育にかわった。
- H27年度からの食育の重点
朝食、共食、料理作り、食品ロス、野菜の摂取
- H28～H32年度5年間の重点課題
20歳代から30歳代への食に関する知識を深め、健康増進の食生活の実践
共食を週11回以上、健康寿命の延伸の行動、野菜を増やす、食品ロスを減らす
学校給食の地場産物使用
- 食で生活のリズムを
- 朝食の一工夫
時短朝食例 レンジを上手に使う。
何のために作るのか。料理作りや関わりはどんなよいことがあるのか。
料理は前頭前野を活性化する
- 野菜の摂取が生活習慣病を予防
一汁三菜のすすめ、
コンビニ弁当の問題点：野菜不足、菓子パン・おにぎり・お茶の問題点 野菜0
ハンバーガー・ポテト・シェイクの問題点 脂質が多すぎる
- 噛むことの重要性 現代は噛む回数が減少した。1食で620回。
- 虫歯菌と酸触症
飲み物は大半が酸性、飲むならカルシウム分のあるヨーグルトがよい。
水やお茶を飲むべき。
- 薄味のすすめ 小学校中学年学校給食の一食の食塩量は2g 減少している(3gから)

○家で食育するにはどうしたらよいか

一緒に食べる、保護者が食に関する知識を身につける。

○共食から学ぶ食事マナー

食器をもって食べるか。食器の位置はよいか。正しい姿勢で食べているか。箸を正しく持っているか。食事中的会話 家族でいただきます、ごちそうさま

◇**質疑応答** 参加者全員から質問をいただき、講師が応答した。

- ・いつまでもダラダラ食べている。ストップさせるタイミングは。
→皿には盛りつけず、一人分を小皿に盛り、食べ終われば終了させる。
- ・食事に興味をあまりもたず、食事に時間もかかる。
→一緒に食べる。次はこれだよ。食べたときには誉める。
→好きなものを必ず皿にのせておく。
→食事中は、テレビをつけない。
- ・喜んで食べるが、食べるのが遅い。
→ 歯が生え替わるときは難しい。奥歯で噛ませるとかする。
- ・1年 食べるのが早すぎるし、野菜嫌い。牛乳を1リットルも飲む。
→ 牛乳は600ccに抑える。良く噛むように指導する。
- ・ごはんだけ食べ後でおかずだけを食べる。
→ 一緒に食べ、次はこれだよ、次はこれとすすめる。
- ・中学生 部活の夜練ため帰宅後に夜食をたべ4食になる。
→ 運動するからカロリーの的には良いが、夜食は寝る2時間前には済ませたい・

