



## 子どもの食から食育

からだにいいもの、こころに  
楽しいもの食べていますか

おいしいものを家族みんなで、  
楽しい会話をしながら食べる事  
ができれば、きっと子どもたち  
はのびのびと育ちますね。そん  
な村の子どもたちを育むために  
村では、家庭、学校、地域で食  
育の推進を図っています。

### 学校での取り組み

村養護教諭部会を中心に子ども  
たちの朝食摂取状況を調べま  
した。その中で、「ちょっと問題  
かな」と思われる点を2つ挙げ  
てみました。

一、朝食の内容が偏っている児  
童が多いこと。  
小学校は、朝食を全く食べな  
い児童はいませんが、時々食べ



▲授業参観での給食試食会（白石小）

てこないという児童が数名います。  
中学校では3%の生徒が全く朝食  
を食べないで登校しているよう  
です。朝食は、一日のパワーの源、しっ  
かり食べて元気に学校生活を送っ  
て欲しいものです。

二、生活習慣病の結果、要管理・  
要経過観察・要生活指導の児童  
生徒の割合が、小学校四年生で  
は26割、中学生では20割と高い  
こと。

原因としては、  
①子どもの好きなものを中心に家  
庭の献立が立てられている。  
②野菜嫌いの児童、生徒が多くそ

の結果便秘がちになっている。  
などが関係しているようです。  
学校給食でも村内産の野菜や  
穀物などを使用して安全な食生  
活を考えています。  
お家でもバランスの取れた食  
生活を心がけましょう。

### 地域での取り組み

関根・松塚地区では、様々な  
体験交流を通じて、地域ぐるみ  
で食育を推進しています。今年  
度は、区の子どもたち10人が土  
曜スクールで月2回ほど集まり、  
野菜の種まきから収穫までを体  
験しました。

集会所近くの畑を借り植えた  
作物は、とうもろこし、かぼちゃ、  
じゃがいも、落花生、すいか、  
さつまいもなどです。

草取りの苦労や、落花生が土  
の中で育つことといった知識な  
ど農作業の体験を通して得たも  
のは何にも増して変えがたいも  
のになったようです。

また、収穫感謝祭では、婦人  
会と一緒に自分たちで作った野  
菜を料理し食べました。自分で  
作った野菜は、普段好き嫌いの  
ある子どもたちでもおいしく食



▲農作業の合間に「ちょっと休け〜い」

べることができたようです。  
行政区では、「地域の子どもは、  
地域で育てる」を合言葉に種ま  
きから、収穫感謝祭まで地域全  
体で取り組んでいます。

## ◎子どもたちの食育～行政の取り組み～

### 健康づくり食育 教室を「食を考 える会」の協力 で開催

12月から1月に  
かけて関根・松塚、  
比曽、大倉、前田・  
八和木の4行政区  
で育成会の子ども  
たちとその保護者、  
地区住民の方を対  
象に食育教室を開  
催しました。

教室では、バラ  
ンスビンゴカード  
を使って自分の食  
事を振り返り、1  
日の食事で「何を」  
「どれだけ」食べ  
たら良いか確認し  
ました。また、食  
を考える会員指導  
では、おにぎりと  
顆粒大豆すいとん  
汁調理実習を行い、  
子どもへの頃からの  
食育の大切さを楽  
しく学びました。



▲はじめての米とぎを体験した子どもたち



▲包丁を使うときもドキドキです

### ◎子どもにもオススメ！1品で栄養がしっかり取れるおすすめメニュー紹介

#### 顆粒大豆すいとん汁



▲具沢山で心も身体も温まります！

#### 【材 料】

すいとんの粉、顆粒大豆（ゆでた大豆をみじん切りしたもの）  
季節の野菜（白菜、葱、大根、青菜、芋、きのこ等）、豆腐、豚肉、  
みそ

#### 【作り方】

- ①野菜と豚肉を食べやすく切る。鍋で肉を炒め、野菜ときのこと、水を入れて煮る。
- ②すいとんの粉と顆粒大豆、水を混ぜて、すいとん生地を作る。汁に味噌で薄味に味付けし、すいとん生地を入れて煮る。浮いてきたら、青菜やねぎ、くずした豆腐を入れ、みそで味を調整する。

### ◎までいでマメな健康&栄養講座

#### これでバッチリ！子育て世代の食事のポイント

1. 食事はバランスよく。肉や魚、豆腐、卵と野菜を組み合わせましょう。
2. 朝食をしっかり食べましょう。ごはんとうす汁で栄養満点
3. 大豆食品と牛乳、緑黄色野菜、海藻を毎日食べて骨と歯を丈夫にしましょう。



### 子どもを想う親の愛情が一番の栄養です！

食事が大切なのはわかっているけど、忙しくてなかなか手をかけられないこともあります。子どもたちが健やかに育つよう、ちょっと手を加えた“までいな食事”を意識してみませんか？