

## キックマン食育講座

### — 食を通して人の心も体も良く豊かに育む —

#### 1 はじめに

近年の食生活の変化は、子どもを取り巻く環境にも大きな影響を与え、子どもの成長や発達にも影響を及ぼしている。今回食育講座の講師の方から、子どもたちを取り巻く食生活の現状を伺い、食育に関する指導の理解を深めると同時に、実際に献立を提案していただくことによって、知識のみの学習にとどまらない指導の手立てを学びたいと考え、このテーマを設定した。

#### 2 研修計画

- (1) 令和4年5月下旬 研究協議・テーマの決定 (FAXにて共有)
- (2) 令和4年8月26日(金) 研修会 [会場:各高等学校(ZOOMにて実施)]  
講師:NPO日本食育インストラクター協会 廣瀬 弘子 氏

#### 3 研修内容

##### (1) 講義「食育とは」

「食育」は食にかかわる仕事をする人だけのものではなく、生きている全ての人に取り組むべき重要な課題である。本来「食育」は、改めて学ぶものではなく、自然と伝承されるべきものであるが、核家族化や共働きと言った家族の形の変化、流通や技術の発達、そして何より意識の低下によりその伝承ができなくなってきている。「食育」は3つの柱を元に、現状を理解した上で指導していくことが大切である。

##### (2) 「食育」の3つの柱の理解

###### ①安全・安心・健康の「選食能力」を養う

「選食能力」とは、好きなものや贅沢なものを好むことではなく、どんなものを食べたら安全か・危険か・健康になれるかを見極め、選ぶ能力のこと。

###### ア 旬について

日本には春夏秋冬の四季がある。魚介類、野菜類、果実類などの食材は季節によって獲れるものが異なり、その食材が本来収穫できる時期が一番おいしく栄養価が高い。この時期を旬という。旬を味わうメリットとして、その食材本来の味がする・栄養価が高い・価格が手ごろなどの理由がある。

###### イ 食品表示について

食材選びの指標となるのが食品表示である。食品表示法(食品衛生法、JAS法、健康増進法の3法の食品表示に関する規定を統合し、食品の表示に関する統括的かつ一元的な制度を創設したものとして制定された法律)では、消費者に販売される食品に対し、「生鮮食品」「加工食品」に分けて、一定の条件で食品の表示が義務付けられている。(原材料名、保存方法、賞味期限と消費期限、食品添加物、アレルギー、遺伝子組み換えなど)

###### ②衣食住の伝承、しつけは共食(家族の団欒)から

食卓でのしつけにおいて最も大切なことは、子どもを良く観察し、心の交流をすることである。きちんと食べているか・元気はあるか・普段と違うところはないか・何を残しているかなど子どもが発し

ている様々なサインを確認する上でも食卓は大切な場所である。また、食卓は楽しい場所だということを感じさせることも大切である。

ア 「共食」をする上で大切なポイント

- ・コミュニケーションのある食卓・テレビを消した食卓・「いただきます」と「ごちそうさま」
- ・照明・テーブルセッティング・一緒に作る

イ 6つの「こ食」に注意する

- ・孤食・個食・粉食・濃食・固食・小食

ウ 五味五色五法

どんなに栄養的に優れていても、食べて満足感が得られなければ長続きしない。日本の料理には五味五色五法があり、食べる相手を想って様々な食材や調理法を考えることは愛情にも繋がる。

### ③食糧問題やSDGsなど地球の食を考える

ア 食糧自給率の低下

食料自給率が低下するということは、食料を輸入に依存しているということである。日本の食料自給率は昭和40年には73%あったが、現在は37%まで低下している。食料自給率低下の背景には、国内の第1次産業が減少したこと、安価な海外生産物の流通が主な原因である。自給率100%に近い米を食べなくなり、それにかわって肉類や油脂類が増加している。

イ 食品ロス大国の日本

日本は世界で最も食品ロスを出す国である。全国に1年間で約2,531トンもの廃棄物等が出され、そのうち一般家庭から出るのは約766トンである。原因として以下の3つが挙げられる。

1. 過剰撤去（食べられる部分を過剰に捨ててしまう）
2. 食べ残し（量が多い、嫌いなものがある）
3. 直接廃棄（期限が切れた、腐敗した）

ウ 地産地消

輸送エネルギーを多く使用しないので、環境に優しく、食料自給率向上に繋がる。ただし首都圏在住者にとっては難しいことでもあるので、自分の街だけでなく日本という考え方でもよい。

## 4 考察

「食育」は食べるものを選ぶ能力だけではなく、伝承や環境問題も含まれる、非常に幅広い要素が関係していることを学んだ。今回食分野がメインの講座であったが、キーワードとして「核家族」や「食卓の子どもを観察する」という言葉が出てきており、他分野と相互に関連させて今後の授業に幅広く生かせる内容であった。

## 5 おわりに

家庭科という教科は、分野を超えて相互が関係し合っていることを改めて気付かされた良い機会であった。また、授業では食育に関する現状を教えるだけでなく、何が課題で、どう解決していくかを考えていくことが大切であると考えている。