

本校のPTA副会長も務められ、現在は、「お弁当の日応援団IN瑞穂」の代表である麓英里さんから、先日「子どもの食生活」についてお話をうかがう機会をいただきました。子どもたちの食生活について熱く語っていただきましたので、ぜひ参考にしてください。

1 お弁当の日に携わることになったきっかけ

- ・十数年前に食育フォーラム講演会に参加した時のことです。がんを患った母親が子どもに残せるものとして、お味噌汁の作り方を教えたという話を聞きました。その時、母親として子どもに伝えられることは「食」の大切さであると感じ、「食卓の向こう側にある風景」について興味をもちました。「食べる」ということは、栄養バランスを考えることだけでなく、「生きる」につながります。食を、もっと広い視野でとらえることが大切であると感じました。
- ・その後、食について勉強を始めて、お母さんたちに「食は、命につながる」ことを広めたいと思い、穂積小学校で「お弁当の日」をスタートさせました。

2 最近の子ども達の食生活に関して気になること

- ・お母さんも、お父さんもとても忙しい。子どもたちも食べることは日常のことで当たり前すぎて、関心がもてないのではないかと思います。実際に、24時間いつでも、コンビニで食べたいものが手に入る時代です。
- ・でも、病気にかからない体づくりは、食生活の積み重ねであり「食べることは命に直結していること」を忘れてほしくないと思います。子どもころからきちんと食に興味をもたせることが、大人になってからの食習慣につながります。小さいころから、食を意識していくことが大切だと思います。
- ・大学生の食生活の調査結果から、過去の10年前、20年前の頃と食生活が変わらないことが分かりました。例えば、朝食がコーラにおにぎりだった子どもは、大学生になっても同じ朝食をとっている。改善されない。つまり、子どもの頃の食生活は、大人になってからも体に染みついているということです。
- ・学校では、給食を通じて食を考えるきっかけとなります。家庭では、家庭の食卓を通じて食を考える場があり、それは社会を見ることにもつながります。このそれぞれの場は、食育を支える両輪のようなもの。子どもが体験し体感しながら身に付いていく場と考えます。

3 熱中症を防ぐために日常の食生活の改善のできること

- ・今は、熱中症対策だけでなく、新型コロナウイルス感染症対策も講じていかななくてはならない。見えないウイルスとの闘いです。これには、免疫力を付けることが肝心です。病気にならないように食事で免疫力を付けることを考えた時に、気を付けなくてはならないことが塩分と糖分の摂りすぎです。スポーツドリンクは、糖分が非常に多く、500mlに20gから30gも含まれています。激