



### 【第3回】

プロフェッショナルたちが語る、カマンが実施する食育についての言葉

## 食育の推進

甲南幼稚園・甲南小学校

学園長 兼 校長

柵津 芳信 / Netsu Yoshinobu

本校でも近年、徳育・体育・知育に加え、食育という言葉を使うことが多くなりました。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が大切です。

最近の子どもたちは、「よく動き、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れているといわれています。

私が子どもだった頃と比べると、学校が終わると近くの公園や空き地で遊ぶといった子どもたちは、随分と減ってきているように思います。

これは、自由に入出入りできる安全な空き地が減ったこと、塾やお稽古などで一緒に遊ぶ友達が少なくなったこと、室内でゲームをしたりテレビを見たりして一人でも時間を費やせること、近隣の人たちが子どもたちを見守るといった環境が希薄になったことなど、社会情勢が変わってきたことが原因にもなっているからではないでしょうか。今の子どもたちは、遊びながら自然に体を動かすことが難しくなっているようです。



また、三食を家庭の食卓でバランス良く食べるという食生活も崩れてきています。朝に野菜を食べる子は半分くらいというデータを目にしたことがあります。朝食をとらないことが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘もされています。

塾やお稽古で帰宅が遅くなる子は、家族と一緒に夕食をとることができず、帰ってから一人で食事をする子もいます。近くのコンビニなどで食事を済ませてしまうこともあるようです。

睡眠に関しては、子どもたちにとってもストレスの多い昨今、睡眠の量と共に良質な睡眠が確保できているかは疑問です。

ある県の教育委員会調査によると、昼食以外に家族など誰かと一緒に食事をしたかという問いかけに対して、高校生では約14%の子どもが朝食も夕食も一人で食べたという回答結果となっていました。この状況は、身体も

COMMON

心も成長途中の子どもたちにとっては決して良い状態とはいえません。

家族と一緒に食べることによる利点として、野菜などを含めたバランスの良い食事に繋がること、食事のマナーを身につけること、食べ物や命を大事にする心を育てること、子どもの心の変化に気づけること等が挙げられます。

平成17年に食育基本法が、平成18年に、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、学校に於いても積極的に食育に取り組んで行くことが重要になってきました。

食育を、徳育・体育・知育の基礎となるべきものと位置づけ、子どもたちの心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであると定義されるならば、食育無くしては、徳育・体育・知育を十分に育てられないことになります。

未来を担う大切な子どもたちを育てるためには、まず最も根幹にある食育をきちんと行なうことに、大きな意義があるのです。

本校の建学の精神は、「健康の増進を第一義とし、個性に応じて天賦の才能を発揮させる」となっています。何をすることも健康な体づくりが基本であると考えています。

健康な体があってこそ、本校がめざす「思いやりのある子」「あきらめない子」「考える子」が実現可能になってくるのです。

生き物は、食べ物によって体をつくり、成長していきます。だからこそ、何を食べて健康な体を作るのかを考えることが必要なのです。

食育と徳育・体育・知育とは密接に関連しています。食育を通して生きる力を育むといっても過言ではありません。

食育を行うには、子どもたちができるだけ小さいうちから取り組むことが効果的だと思います。三つ子の魂百までという諺がありますが、一度身につけてしまった悪い習慣は、なかなか改めることは難しいことです。

校外学習や修学旅行に行くと、子どもたちの食生活や食事のマナーが本当によく分かります。正しくお箸を使い、きれいに命をいただくということは、心豊かに育つためには必要です。

子どもたちには、これからの不透明な時代を生き抜き、グローバルな世界で活躍できる逞しさを身につけてくれることを願っています。健全な常識を持った、世界で通用する紳士・淑女であって欲しいと思います。

そんな子どもたちの身体作り・心作りをするための礎を築くのは、私たち大人の大切な使命なのではないでしょうか。



COMMON