

Cグループ

本 清美 (中海小)

太田智佐子 (稚松小)

佐野千鶴 (月津小)

松見亮子 (日末小)

高見美千代 (那谷小)

金子享子 (第一小)

畑中真美 (矢田野小)

伊藤香織 (向本折小)

松下正美 (金野小)

「子育ての原点は食育にあり」

平成 24 年度 小松市立学校 PTA 連合会
母親委員会 C グループ

テーマ設定の理由

母親委員会で田中恵子先生の講演を聞き、今の子どもたちに何が一番大切かと考えたとき、「食べ物で人間の体が作られる」とお話しされたので、私たちは子育ての原点は食にあると思い、このテーマにしました。

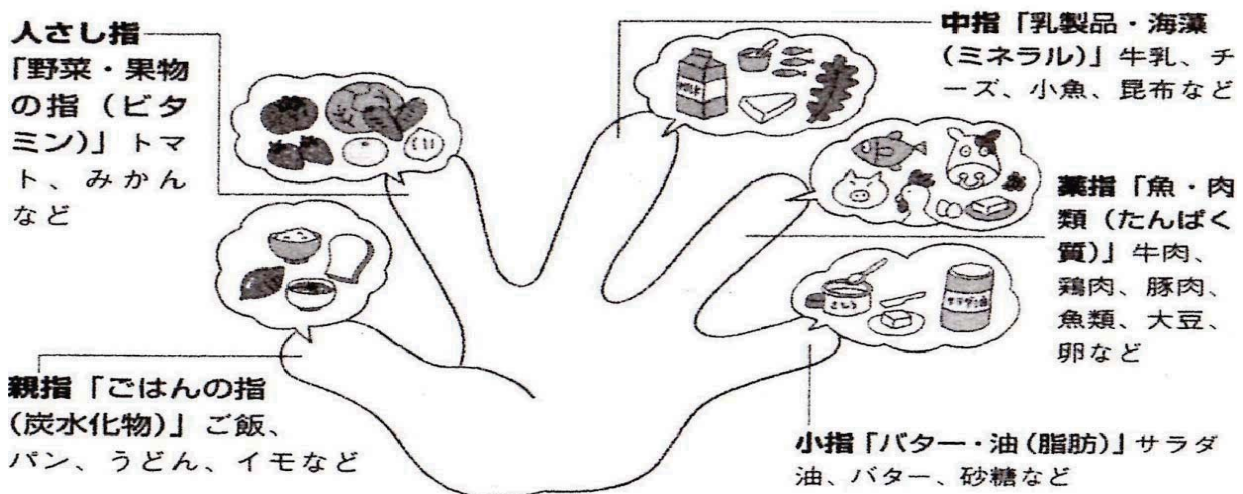


栄養って一体何だと思う？

私たちは生きていくために食べ物を食べ、その食べ物から栄養をもらっています。栄養素のうち、あるものは血になり、あるものは肉になり、またあるものは骨になります。

また、体温を保ったり、生きるためのさまざまな活動にも栄養は必要です。

子どもたちの食生活を考えるうえで一番注意しなければならないのは栄養バランスです。



五大栄養素

炭水化物

体を動かすエネルギーの源になる栄養素。炭水化物が足りなくなると疲れやすくなったり、活動が鈍ったりします。特に脳は、炭水化物から作られるブドウ糖だけをエネルギー源にしているため、不足すると活発に働かなくなります。

脂質(脂肪)

炭水化物と同じように体を動かすエネルギー源になります。炭水化物との違いは、1 g あたりで発生するエネルギーがかなり多い点です。脂肪をとりすぎると、エネルギーとして消費されずに余ってしまった分が体脂肪として体についてしまい、肥満の原因になります。

たんぱく質

筋肉や血液、内臓や皮膚など生命のもとを作るのになくてはならない栄養素です。足りなくなると体力が低下したり、記憶力や思考力も弱ってしまいます。

ビタミン

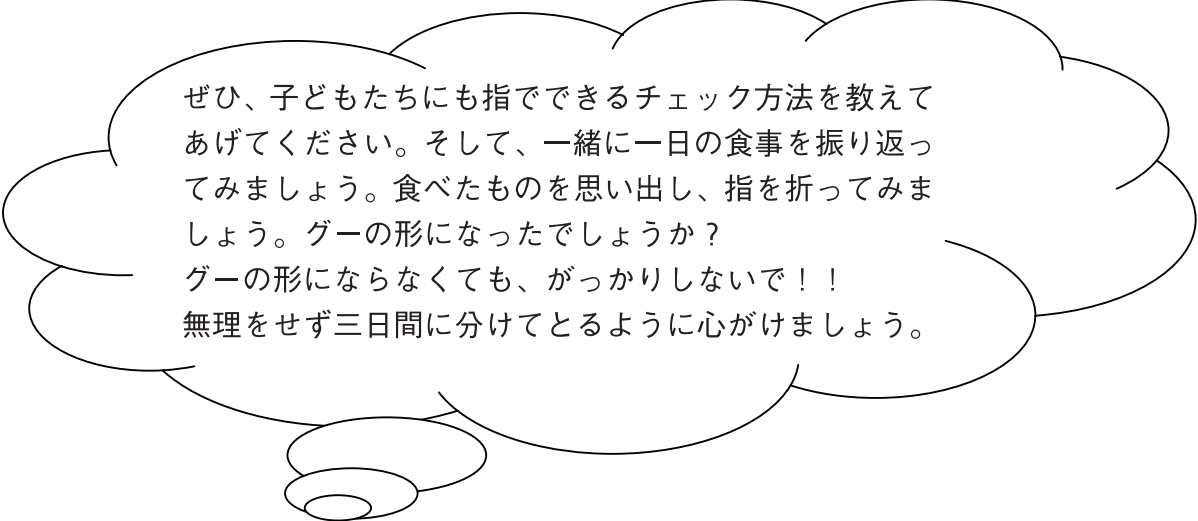
炭水化物、脂肪、タンパク質の三大栄養素のはたらきを助ける栄養素です。

ビタミンが足りなくなると、油の切れた機械のように食欲がなくなり、疲れやすく根気がなくなり肌が荒れるなどの症状が出て、体が動かなくなります。

ミネラル

カルシウム・鉄など3大栄養素のはたらきを助ける微量の栄養素です。

体内ではミネラルをつくることができないので、必ず食べ物から摂取しなければなりません。

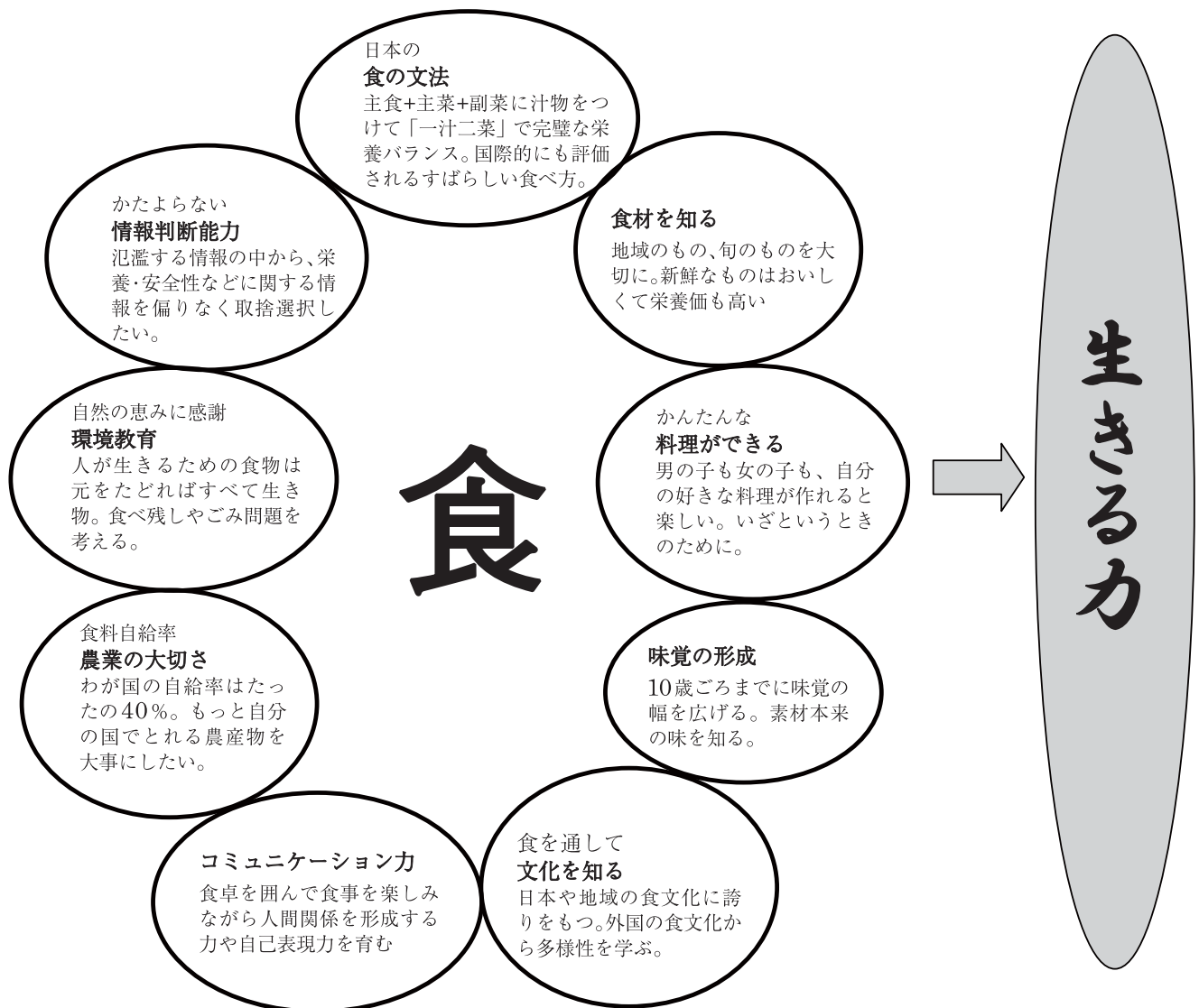


ぜひ、子どもたちにも指でできるチェック方法を教えてあげてください。そして、一緒に一日の食事を振り返ってみましょう。食べたものを思い出し、指を折ってみましょう。グーの形になったでしょうか？
グーの形にならなくても、がっかりしないで！！
無理をせず三日間に分けてとるように心がけましょう。

食品添加物とは？

食品を製造したり、加工したりする過程で加える物質のことです。
化学的に合成されたものと、天然のものがあります。
なかには、発がん性の疑いがあるものもあるので気を付けましょう。

子どもたちといっしょに買い物にいき、食品表示を
確かめてみるのもいいですよ。



最後に……

食育の重要性

日本の学校教育は、長い間「知育」「徳育」「体育」の3本柱を重視して取り組んできました。しかし、現代の私たちを取り巻く「食」の事情は大きく変化しています。

家庭の食卓には、手づくりの料理のかわりに冷凍食品を「チン」しただけのものが並び、朝ご飯のかわりにコンビニで買った栄養補助食品が使われていたりする状況です。また、本来家庭で伝えていくべき「衣・食・住」に関連する知恵やしつけが、核家族化が急速に進んだこともあって、子どもたちに伝わりにくくなってきています。

このような状況の中で「食」を自らの問題として捉える力を子どもたちに与える教育＝食育が重要になってきたのです。

現在は、「知育」「徳育」「体育」に「食育」を加えて、教育の4本柱とするようになっていきます。



☆食べることは、生きることの原点である

☆食べることは、愛情の原点である

☆食べることは、家庭の原点である

☆食べることは、精神的な成長の原点になる