

楽しい食事を 心掛けています

古井小学校PTA副会長
渡部 律子さん（本郷町）



いのかもしれません。結局は親の意識が大切になってくるとしています。

料理教室などへの参加

渡部さん 親子料理教室などに参加すると、子どもと料理をすることができて楽しいですね。子どもたちからも「面白かった」という感想が多かったです。

小林さん 小さいときから、それぞれの年代に合ったお手伝いの仕方があります。時間に余裕があるときに、買い物でも配ぜんでも片付けでもいいので、子どもが参加できる機会を増やしてほしいですね。

関さん 市ではいろいろな教室などを開催しているので、積極的に参加していただきたいし、料理をする楽しさを味わい、家庭での料理に役立ててほしいと思います。

渡部さん PTAの役員をしていて、人を集めようと思いますが、なかなか集まらないことがあります。

小林さん 学校で行う親子料理教室などには、いろいろな事情で出れない人がいますから、市、地域などで行う教室や講座を紹介していただくといいですね。

関さん 「食生活改善連絡協議会」などの団体を活用することも方法の一つだと思います。

座談会

食育と家庭の役割

子育て中の保護者代表と栄養士に、「食育と家庭の役割」について、それぞれの立場から意見交換をしていただきました。

朝食を食べましょう

渡部さん 古井小学校では今、食育について取り組んでいます。先日は給食試食会があり、栄養士から、朝食の欠食の話などを聞きました。参加者からは、「なかなか普段の生活の中では朝食や栄養について考えていられない」という意見が出ていました。

小林さん 県全体をみると、朝食を欠食する子や、食べていても栄養のバランスが良くない子が多いです。県内の小中学生の調査では、ご飯などの主食、卵や肉などの主菜、野菜などの副菜をバランス良く取っている子は半分以上で、主食だけという子が3割くらいいるという結果が出ています。

関さん 朝食を食べられない理由の一つに、生活のパターンが夜型になっていることが挙げられます。夕食が遅かったり、夜食を食べたりしていれば、朝起きてもおなかがすいていないという状態で、朝食を抜くことにつながってきます。

小林さん 地区公民館の調理室などで、近所の人々が数人集まって料理教室などを行うこともできます。学校までは行けないけれど公民館ならのぞいてみようという人もいると思います。

家族そろって楽しい食事

渡部さん 家族そろっての食事については、大切な時間だという認識があります。朝食はできるだけそろって食べるようにしているものの、夕食は家族の都合などで、みんなそろって食べられるのは土・日曜日くらいですね。

小林さん ライフスタイルが多様化していて仕方のないことですが、一週間に一回でもいいので、家族そろって食べられるといいですね。

関さん 食卓を囲む機会が減ると、会話が減り、親と子の接触が少なくなったり、次第に相手の心の中が見えなくなってしまうと思います。食卓を囲むことで会話が弾み、家の温かみが子どもたちに伝わるのではないのでしょうか。そういうことが大切だと思います。

渡部さん 数年前まではテレビを見ながら食事をしていましたが、（テレビを）消して食べるようになり、会話が增え、楽しい食事ができています。

小林さん 楽しくないと食べ物の消化も悪いといわれていますし、楽しくおいしくいただきたいですね。

渡部さん 普段から朝食を取らない、それが普通になっている家庭があるという話を聞いたことがあります。

小林さん 20代・30代の方が、朝食を抜く率が一番高いです。そういった人がちやうど親の世代で、その人たちの子は、幼児期から朝食を食べない習慣が徐々にできていくようです。

関さん 朝食を食べないで学校へ行くと、脳が働かないし体も動かない、そのまま給食時間になっても、「食べた」という意識がわいてこないのです。朝食をしっかりと食べることににより、学校へ行ったら脳が働き、体を動かすことでおなかがすいて、給食が楽しくなるのではないのでしょうか。

渡部さん 学校での子どもの様子を見ていないので、保護者は危機感がわかないのではないのでしょうか。

小林さん 研修会など保護者にお話しをさせていただくときに、朝食の欠食の話などをしますが、結果がすぐに出てこないものなので、危機感がわかな

「食」に対する 親の意識が大切

（右）中濃地域保健所
小林 京子 管理栄養士
（左）市健康課
関 澄子 栄養士

