

東京都世田谷区立用賀小学校
令和元年度 家庭教育学級

「共食のすすめ」

～楽しい食事でコミュニケーションをしよう～

東京農業大学 国際食料情報学部 国際食農科学科
教授 古庄 律

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

本日のMenu



1. 「学校給食の役割・・・」

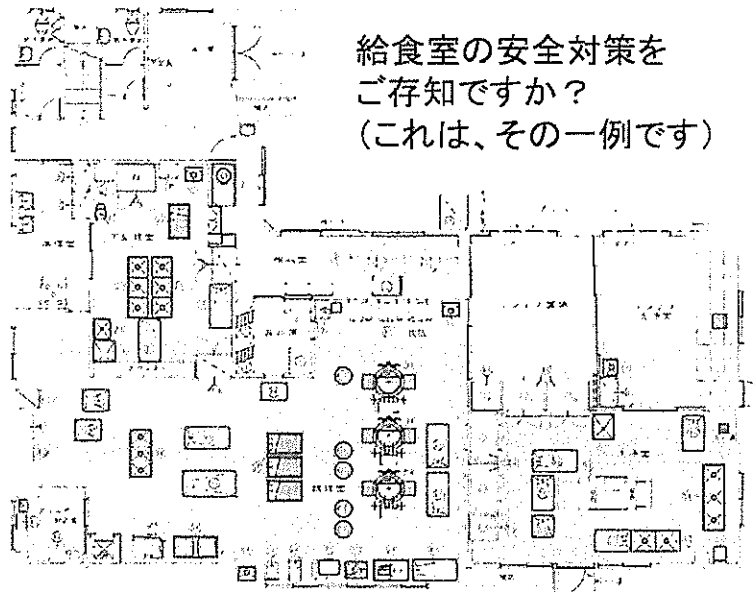
2. 「家庭での共食のススメ」



東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

その1 ～学校給食とは～

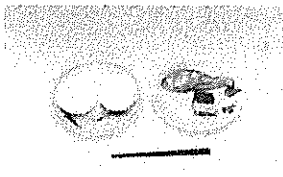
東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28



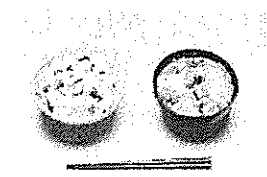
給食室の安全対策をご存知ですか？
(これは、その一例です)

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

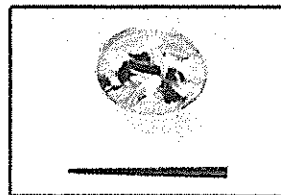
学校給食の今昔物語



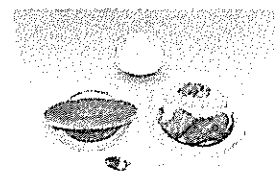
明治22年 山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に日本で初めて無料で学校給食を実施する。



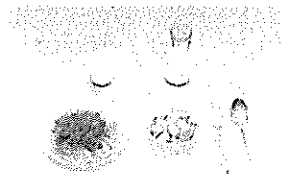
大正12年10月、文部次官通牒「小学校児童の衛生に関する件」において、児童の栄養改善のための方法としての学校給食が奨励される。



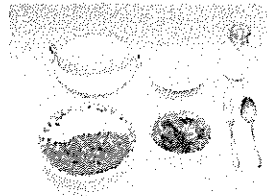
昭和17年、第2次世界大戦の影響で食糧事情が悪化。学校給食の内容もすいとんなどになる。



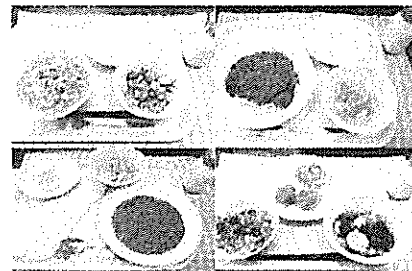
昭和27年小麦粉に対する半額国庫補助が開始、日本学校給食会が脱脂粉乳の輸入業務を開始する。



昭和40年頃、ソフト麺、スパゲティ、ミートソースなども登場する。



昭和51年、米飯給食が開始される。(米の消費量拡大を目的として)



現在は、子ども達のニーズ、栄養バランスを考えた、様々な国の食文化を学べるように工夫されている。

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

学校給食の目的をご存知ですか？

平成21年に改正された学校給食法にその目的として、「学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するもの」「学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。」と極めて有効な教育的役割が期待されており、次の目標が達成されるよう努めなければならないとされています。

- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。…給食の始まり
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。…食育基本法の精神
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

学校教育に求められる食育・・・

1. 学校給食の充実・・・

給食は食事の提供ではなく授業（特別活動）の一環である。

- (1) 地場産業を利用する割合の増加
- (2) 食べ方（食事の楽しさ・重要性・マナー好き嫌いや偏食の克服）
- (3) 1日の食事で不足がちな栄養素を補う

2. 健康教育の充実

- (1) 食に関する指導の充実
- (2) 食育を通じた健康状態の改善等の推進



東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

学校給食は仲間との共食の場

仲間と「に食べる」、「作って食べる」という教育活動
学校生活における子ども達の食を通じたコミュニケーション作り

学校の協食→「共生観」、家庭の共食→「安心」

給食を通して育つ心

- 自分の嫌いなものをパクパク食べたり、全部残さず食べる友人を見て「おいしそうだなあ」、「自分も食べられるかもしれない」と思う心、
- 自分と違う他者を認める心
- 食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心
- 食文化や食にかかわる歴史等を理解・尊重する心
- 友人に食事を配膳してもらうことへの感謝の心
- 友人と一緒に楽しく食事をする喜びの心

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

その2 ～家庭での共食のススメ～

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28



長谷川町子美術館



家庭で食卓を囲む(共食)の重要性

世界各国で食卓を囲んで食事をする風景が見られます。サザエさんのお家での食事風景は日本の古き良き時代の姿になってしまったのでしょうか…？



孤食だけじゃない！心身の健康をむしばむ 6つの「こ食」とは？

- 1)「孤食」：家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べる。栄養が偏やすく、コミュニケーションの欠如から、社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがある。
- 2)「個食」(バラバラ食)：家族各個が、自分の好きなものを食べる。栄養が偏り、好き嫌いを増す原因。また、協調性に欠如する性格になりがちといわれる。
- 3)「固食」：決まったものしか食べない。栄養が偏り、肥満、生活習慣病を引き起こす原因に繋がる。キレやすく、我がまま性格になりやすい。
- 4)「小(少)食」：食欲がなく、少しの量しか食べない。小食が続くと発育に必要な栄養が足りなくなり、根気がなく無気力な子供になりがちである。
- 5)「粉食」：パンやピザ、パスタなど小麦粉を使った主食を好んで食べる。カロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり、肥満、生活習慣病を引き起こす原因に繋がる可能性がある。
- 6)「濃食」：加工食品など濃い味付けのものを食べる。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍りやすい。

マイナビニュース2013.08.12 から (<http://news.mynavi.jp/news/2013/08/12/297/>)

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

孤食が多いほど「イライラ」しやすい!!

図6 「食事の共食状況」と「イライラする」の関係

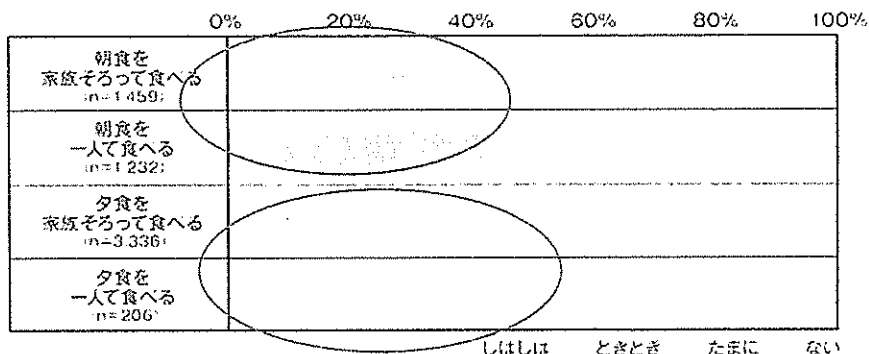


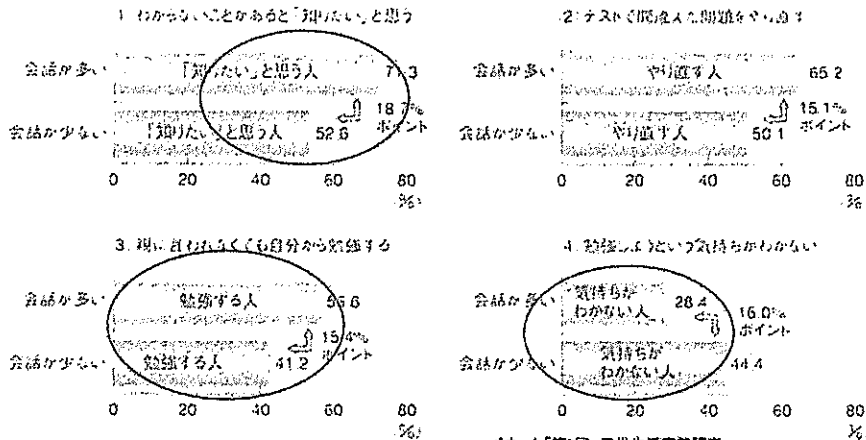
図6 「食事の共食状況」と「イライラする」の関係

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

家族の会話は子供を育む!!

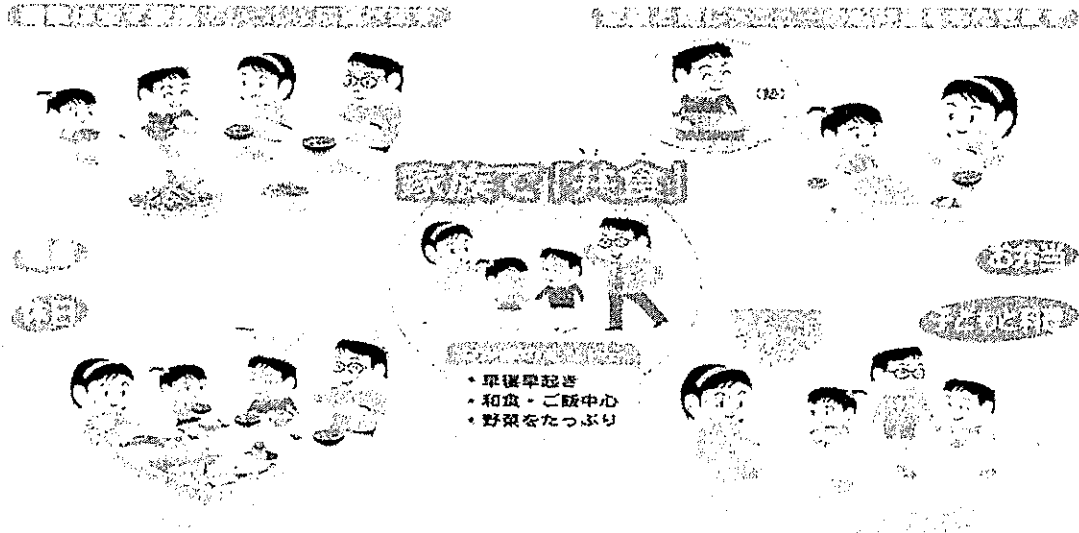
親との会話が多いほど知的好奇心が育まれる

学習の取り組み方と親子関係



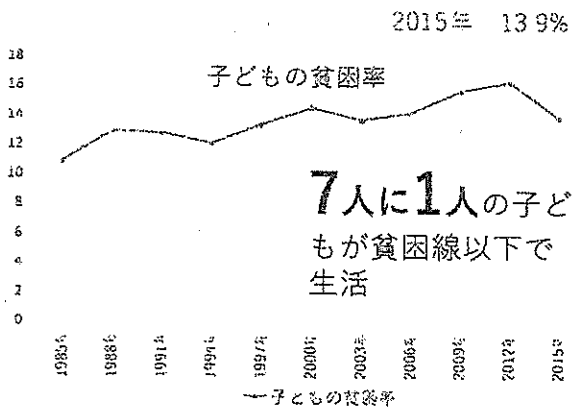
東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

図1-5-6 共食の工夫 (例)



東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

子どもの貧困率は高く、経済状況は食生活に影響を与える。



(出典) 厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

低所得世帯における

- ✓ 食費の圧迫
- ✓ 朝食の欠食
- ✓ 食生活への影響 (野菜少・インスタント多)

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

子ども食堂の役割…地域コミュニケーションの場として

子ども食堂は、地域住民や自治体が主体となって無料または低料金で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場を指します。2018年4月で全国に2289箇所以上、2年間で7倍以上も広がり、利用者は100万人を超えています。

子ども食堂のはじまりは、東京都大田区にある「気まぐれ八百屋だんだん」の店主であった近藤博子さんが2012年に作ったのが始まりとされ、立ち上げのきっかけは家庭で食事を当たり前食べられない子どもの存在を知ったこととされています。日本の社会の「見えない貧困」を知り、自分の手でできることとして「子ども食堂」をスタートさせたそうです。

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

開催頻度は「月1回」が最も多く48.5%。続いて「2週間に1回」が24.5%を占めています。「週1~2回」は10.3%、「ほぼ毎日」はわずか3.3%に過ぎません。“食堂”というと、毎日オープンしているというイメージを抱きがちですが、実際は月1~2回ほどの開催がほとんどという現状です。食堂というよりはイベントのような感覚で参加する子ども多いのかもしれませんが。

子どもは無料、大人は300~500円の有料のところが多い

「子ども食堂」を運営する人たちの根底には、生活困窮家庭の子どもを支えるセーフティネットになりたいという思いがありますが、ほかにもいろいろな目的があるようです。

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

農林水産省のアンケートによると、「子ども食堂」の活動目的として最も強く意識されているのは「多様な子どもたちの地域での居場所づくり」(78.8%)。たとえば低所得世帯ではなくても、親が仕事などで不在がちで夕食をひとりで食べなければいけない「孤食」の子や、親の虐待やネグレクトがあつて家庭ではごはんを食べられない子など、さまざまな事情が考えられます。

また、「子どもたちにマナーや食文化、食事や栄養の大切さを伝えること」という「食育」や、「高齢者や障害者を含む多様な地域の人との共食の場の提供」という「共食」についても、約3分の1の運営者が「とても意識している」と回答しています。

世田谷区 9箇所／東京都335箇所／全国2286箇所で運営されています…2018年4月

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

今、子ども食では…

利用する子ども達の年齢層は広範。学童が乳幼児を抱っこしたり、高学年の子が年少の子と遊んだり、世話をする。自分とは異なるモノ（能力・生活環境など）を持つ他者との触れ合いから価値観の多様性を共有する事が出来る。また、自分が居てもいいんだと思える安全安心な場での、食事や遊び、誰かに受け入れられたりする経験は、子ども達の情緒の安定にも繋る。

利用する保護者：「経済的に助かる」、「家事、育児、仕事をする中で、食事のことを考えなくていい日があるのはありがたい」、「保育園の送迎などで他の保護者に会っても、お互いに忙しいのでゆっくり話せない」、「みんなで食事をしながらするおしゃべりが息抜きになる。という多数の意見。保護者にとっても、こども食堂で束の間の休息を取ることは、また新たに育児や仕事に向き合うモチベーションとなっている。生活スタイルや価値観の多様化により地縁が薄れ、核家族化が進み、共働きや一人親世帯が増える中、こうした休息の場は、保護者の孤立や心の安定といった面でも有用。子どもが傷つき、犠牲になる虐待事案が連日のように報道される中、保護者も安心して休息出来る場の必要性も考えないとならない。保護者が心身ともに安定を崩せば、その影響はそのまま子どもに向かう。

YAHOO!ニュース 2018.7.14より

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

第3次 食育推進基本計画(H28-32)

食にむかふ
食のまめ



食にむかふって、
健全な心身を培い
豊かな暮らしを営む

重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が自分自身で取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進を目指します。

重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進

子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できる食育の推進を目指します。

重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくり等、健康寿命の延伸につながる食育の推進を目指します。

重点課題4 食の循環や環境を意識した食育の推進

生産から消費までの食べ物の循環を理解するとともに、食品ロスの削減等、環境へも配慮した食育の推進を目指します。

重点課題5 食文化の継承に向けた食育の推進

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進を目指します。

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28

二宮尊徳の「報徳」の教え

二宮尊徳が独学で学んだ神道・仏教・儒教などと農業の実践から得た、人が豊かに生きるための知恵。至誠・勤労・分度・推譲を行っていくことではじめて人は物質的にも精神的にも豊かに暮らすことができるというのが報徳の根本的論理。

大事をなさんと思わば小なること
を怠らず勤むべし、小積りて大とな
ればなり。・・・二宮尊徳の格言

東京都世田谷区立用賀小学校 2019.6.28





用賀小学校の給食



行事食

こどもの日	七夕	節分
		他にも...
展覧会	開校記念日	運動会 虫歯予防デー 十五夜 遠足運動会 ハロウィン いい歯の日 冬至 クリスマス 親開き ハロウィン ひな祭り 卒業



食育の日 ~世界の料理~

<p>4月 アメリカ合衆国</p> <p>フライポテト ジャコパスタ ABCスープ</p>	<p>5月 スペイン</p> <p>チョコロス パエリア じゃがいものポタージュ</p>	<p>6月 イギリス</p> <p>シユパーズパイ スコッチプース</p>
<p>7月 インド</p> <p>インド風野菜カレー アチャール</p>	<p>9月 イタリア</p> <p>パスタコッタ パピルスラタ</p>	<p>10月 中国</p> <p>マールーカオ きょうりの中華揚げ チャーハン 中華スープ</p>

