

# 食事を楽しくんでいきますか

今、子どもたちの食の乱れが大きな問題になっています。毎日の生活の中で、当たり前のように繰り返されている食事や生活習慣は、親や家族、地域、学校などが関わり合いながら、子どもたちの体や心をはぐくんではいます。健康で幸せに暮らすために「食」について一緒に考えてみませんか。

## みんなで食べる食事はおいしく

「いただきます」

午後五時、中村の澤幹信さん(三七)のお宅は、今日も家族そろって食卓を囲み、とてもにぎやかです。父新太郎さん(七〇)、母夕子さん(六五)にとっても、三人のお孫さんから保育園や学校の出来事などを聞くことができる楽しい時間です。

林業を営む澤家の夕食は午後五時に食べるのが日課。遊び盛りの子どもたちも、お父さんたちが仕事から戻る時間には飛んで帰ってきます。

「献立もみんな同じだし、みんな食べるからおいしい。家族がそろって食べるのは、自分にとっては普通のこと。昔からそうだったから」と幹信さん。

週二回、長男の勇摩君(江刈中一年)が部活動で帰りが遅くなる日にも、夕食はやはり決まった時間にとります。その代わり、帰ってきて一人寂しく食べさせないで妻京子さん(三七)が傍らに座り、話し相手になっています。

「一緒にご飯を食べていると、今日は体調が良さそうだなとか、何かあったかなと子どもの状態が見られるからいいですよ」と京子さんは話します。

確かに、調子が良いかどうかは表情だけでなく、食べ具合にも表れます。食事の時間は、家族の健康チェックもできる大切な時間になっています。

一緒に食べる楽しい食卓や親が手間をかけて作った食事から、親の愛情が自然に子どもに伝わっていきます。食生活は、体の健康だけでなく、心の成長にも深く関わっています。

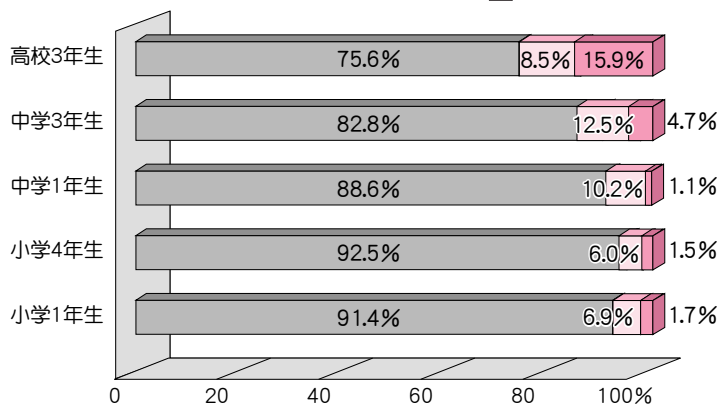
今は、親の仕事や子ども自身の活動など日々忙しい生活を送る中で、家族がそろって食事をする機

## 朝食の欠食と偏食 年齢とともに増加

図1

質問：ふだん朝食を食べますか？

■ ほとんど毎日食べる  
□ 週2~3日食べる  
■ 週4日以上食べない



岩手県が実施している「がん等疾病予防支援システム」により集計した平成16年度の葛巻町のデータです。

葛巻町の児童生徒数

学年	人数
高校3年生	82
中学3年生	64
中学1年生	88
小学4年生	67
小学1年生	58