

人間にとって「食べることは生きることに」つながる大切なものです。

現代の子どもの食生活の乱れは深刻さを増し、かつては中高年者がほとんどだった高血圧などの生活習慣病や肥満が、今は子どもにも増えています。イライラしたり、キレたりし、集中力をなくしているのも乱れた食生活に原因があると言われていきます。偏食による栄養のバランスの崩れや不規則な食事、マナーも含めて、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加などさまざまな問題が起きています。

このような状況から、国は昨年七月「食育基本法」を施行しました。食育とは「一人ひとりが食に興味を持ち、食を通して生きる力を生涯にわたって発揮し、体と心をはぐくむこと」です。



男子生徒も一生懸命、ひつつみ作りに挑戦  
(葛巻高校「めざせ健やかひつつかい」事業)

統ある食文化が失われていくことも挙げられています。

### 正しい食の習慣は 子どものころから

大人になってから食習慣を変えるのは、とても困難なことです。「乳幼児期からの規則正しい食習慣が身に付けられるよう、家庭や学校、地域が連携しながら、それぞれの発達段階で病気にならない食べ方や食品の選び方、組み合わせ、作り方までを子どもに教えることが大切です。字が読める前に、

### ●食育講習会アンケートから 高校を卒業してからの食生活で 心掛けようと思うことを一言！

**男子**▶毎日3食を心掛ける▶今日習った料理をたまに作って食べたい▶野菜をいっぱい食べる▶インスタント食品は避けたい▶主菜、副菜などをバランスよく食べたい▶何でも食べる▶三大成人病にならないようにしたい

**女子**▶おやつを食べる量を減らす▶カロリーに気を付けたい。偏った食事にならないように！▶お弁当で栄養をしっかり取りたい▶自分の好きなものだけでなく、バランスよく作って食べることに



数が数えられる前に、良い食習慣を子どもに身に付けさせましよう」と町健康福祉課の近藤明美主任栄養士は呼び掛けています。

百四十三人いる食生活改善推進員協議会（土谷勝子会長）では、平成十六年度から「ベテラン母ちゃんの出前食育」を開催しています。小学生から高校生、PTAなどを対象に、食生活改善推進員が地区に出向き、希望に応じて料理教室やミニ栄養学習、ときには紙芝居を使って食の大切さを訴えています。

平成十七年度は、県の委託を受け、葛巻高校生を対象に「めざせ健やかひつつかい」事業を九回シリーズで開催しています。学年ごとに、お煮しめやひつつみなど

葛巻の郷土食や地場産物の牛乳を使った調理実習、食事の配膳方法や弁当健康法のお話などを通じて、食への理解と興味を広げていきます。特に、三年生はもうすぐ町外で一人暮らしをする人がほとんどで、目の前に現実が迫っています。食育講習会のアンケート中、「卒業後の食生活での心掛け」④には、食への意識の高まりが感じられました。

土谷会長は「健康第一。それには食生活がとても大事だと思っています。安全な食材を選んで、バランスよく食べ、食事を楽しんでほしい。食を見直すきっかけになればうれしいですね。私たちも高校生と接して、元気をもらいましたよ」と笑顔で話します。