

平成15年9月30日

内灘町生涯学習推進本部

本部長 岩本秀雄様

学びの風推進協議会

会長 浅野秀



「子どもたちの心と体を豊かに育むための生活習慣（食生活）」への
提言について

日頃は、町民の生涯学習活動の推進にご尽力をいただき、誠にありがとうございます。町行政の理解と協力を得ることで、「学びの風」が町全体に少しずつ浸透しているように感じられます。町民が学びを通して幸せを求める姿が多くなっていることは、大変喜ばしいことと存じます。

これまでも、本協議会の「子どもが本に親しむ環境作り」への提言（その1・その2）を受けて「学校図書館司書及び学校図書室の整備・充実」を実現していただき、町内各小中学校での読書活動の活発化、夏の内灘町子ども読書感想文コンクールにおける素晴らしい感性あふれる作品の多数の応募などに施策の効果が現れております。

ここにあらためて、「子どもが本に親しむ環境作り」への提言にご理解をいただきましたことに、深く感謝申し上げます。今後も、学校図書館司書及び図書室の整備・充実につきまして引き続きご配慮くださいますよう、お願い申し上げます。

さて、学びの風推進協議会ではその後、「子どもたちの健康づくり」というテーマのもと、約2年間にわたり協議を進めて参りました。子どもたちの心と体を豊かに育むためには、「健康3原則」の中にもあります「調和の取れた食事」が大切であるとの考えから、「子どもたちの心と体を豊かに育むための生活習慣（食生活）」への提言としてとりまとめました。どうぞよろしくご検討いただき、ぜひとも今後の施策に反映させていただきますようお願い申し上げます。

「子どもたちの心と体を豊かに育むための生活習慣（食生活）」への 提言について

近年、子どもたちの体の異常が指摘された報道や研究成果を目にする機会が増えるようになりました。「すぐ疲れてしまう」「授業中じっとしていることができない」「わずかな衝撃で骨折する」、さらには、狭心症、糖尿病などこれまで成人に多いとされた生活習慣病の兆候が見出される、肥満傾向、コレステロール値や血圧の高い傾向のある子どもの増加など、これらはおしなべて未来を担う子どもたちの体の変調を危惧する事態であり、こうした子どもたちの体の変調は、「キレ」など、子どもたちの心の荒れとも関わるものと憂慮せざるを得ません。

“調和のとれた食事”，“適切な運動”，“十分な休養・睡眠”は、「健康3原則」と言われています。この三者それぞれが、相互に関係するものであることは自明のことですが、子どもたちの体力向上や健やかな成長のために、子どもたちの生活習慣を見直し、適切なものにするには、ライフスタイルが多様化している今日において、大切なことです。

これまで、学びの風推進協議会は、「子どもたちの心と体を豊かに育むための生活習慣（食生活）」をテーマに、子どもたちの食、即ち「食べること」を中心に子どもたちの体力など、心と体に関する調査や学識者の話、町内の学校関係者からの実情報告などをおして、私たちなりの思いで検討・協議を続けて参りました。

検討・協議を通して明らかになったことは、日本において、「団らん」、「食卓を囲む」というような言葉に象徴されるように、家庭の文化としての「食」は、長い歴史を通して形成されてきたものと思われませんが、それが、今、危機に瀕していると言わなければならない状況にあるのではないかと言うことです。

食、食べることは、食物を体内に取り入れると言うことだけではなしに、その場にいる者の心と心を通わせ合う大切な営みであり、特に、子どもが健やかに成長し、生涯にわたり健康で豊かな生活を送る上で、健全な食生活は、欠くことのできない基本的な営みと言えます。改めて申すまでもなく、食生活は人間が生きる上での基本であり、望ましい食習慣や栄養バランスのとれた食生活を形成する観点から、家庭・学校・行政が連携して、食に関する学びや施策を推進することは、喫緊の課題とすることができます。

とりわけ、「健康3原則」を徹底し、子どもたちの生活習慣全体を適切なものとするために、家庭の果たすべき役割は非常に大きなものと言わなければなりません。

ん。

それゆえ、各家庭において、保護者も子どもも守るべき食生活についてのきまりをつくるなど、積極的に子どもの意識の改善に取り組むとともに、「食生活チェック表」などを用いて、子ども自身が進んで食生活を改善できる資質・能力を育成すること、家族が可能な限り一緒に楽しく食事することが、子どもの体の健康とともに、家族の心の交流を深め、子どもの安心感、社会性、思いやりの心、感謝の気持ちなどを育むことにもつながること、食事のしたくや後片づけなどの手伝いをするこども、子どもにとって重要な体験となるということなどについての共通の理解を深めることが期待されています。

私たちは、町民の皆様には、次のような取組をご提案します。

- 1 栄養バランスのとれた食事をとる
- 2 毎日朝食をしっかりとる
- 3 家族一緒に楽しく食事する機会をもつ
- 4 早寝早起きの習慣をつける
- 5 スポーツなどで、思いきり体を動かす

さて、学校においては、小学校低学年から学校の指導計画に明確に位置付け、食に関する知識を教えるだけでなく、知識を望ましい食生活の形成に結びつけられるよう、実践的な態度の育成が必要です。その際、

- 1 学校給食を食に関する指導の「生きた教材」として活用し、栄養バランスの取れた食事内容について、体験を通して学ばせること
- 2 教諭・養護教諭はもちろんのこと、食に関する専門家である栄養士の積極的な参画・協力による「食」の教育の推進
- 3 児童生徒の成長発達や心理の特性などについての正しい理解の上で、教科、特別活動、総合的な学習の時間、PTA活動などの場で、子どもの食生活習慣の改善について学習する機会を設けること
- 4 地域の保健・医療関係者等の専門家や機関を活用し、ティーム・ティーチング形式の授業や、児童生徒に対する個別的な相談指導などにおいて、専門性が発揮されること

が期待されます。

町におきましては、関係部課・機関が連携しながら、有効な生活習慣の改善のための施策を展開するために、子どものライフスタイルや生活習慣病につながる要因に関する施策の推進とともに事業の有効性を評価することが重要です。また、子どもの食習慣の改善に取り組むことの必要性を、機会あるごとに保護者を

はじめとして町民に分かりやすく訴えていく必要があります。そのため、

- 1 「食、食べること」の大切さを町民に改めて普及啓発するための講演会や学習会の開催

祖父母から受け継がれている家庭の味や町の特産物等を素材とした「料理教室」，「旬のものを食べよう会」などを含む

- 2 食卓を囲んディ（仮称 家族で食卓を囲んで過ごそうとする日）の設定

- 3 子どもの食生活全般に関する調査の実施

- 4 総合型地域スポーツクラブの立ちあげなど誰でもスポーツに親しむことのできる環境の整備

などへの取組が期待されます。

このような取組を，家庭，学校，地域，行政が一体となって推進することが，次代を担う子どもの心と体を豊かに育み，ひいてはそれが，町民一人一人の，町全体のさらなる活力を生み出すものと考え，提案します。