

東京都世田谷区立砧小学校
平成28年度家庭教育学級


「食生活でこどもが変わる」
～子供と食を考える～

東京農業大学応用生物科学部栄養科学科
教授 古庄 律

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

本日のMenu

1. 「食育とは」
2. 「好き嫌い・偏食・少食に『対』」
3. 「共食について」
4. 不安だらけの加工食品



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

その1
～食育とは～

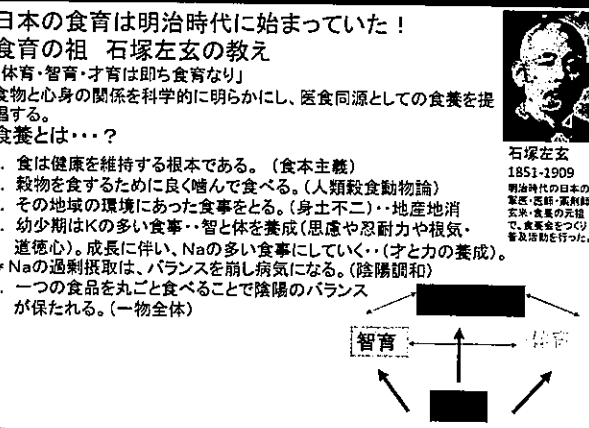
東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

日本の食育は明治時代に始まっていた！
食育の祖 石塚左玄の教え

「体育・智育・才育は即ち食育なり」
食物と心身の関係を科学的に明らかにし、医食同源としての食養を提唱する。

食養とは・・・？

1. 食は健康を維持する根本である。(食本主義)
2. 穀物を食するために良く噛んで食べる。(人類穀食動物論)
3. その地域の環境にあった食事をとる。(身土不二)・地産地消
4. 幼少期はKの多い食事・智と体を養成(思慮や忍耐力や根気・道徳心)。成長に伴い、Naの多い食事にしていく。(才と力の養成)。
* Naの過剰摂取は、バランスを崩し病気になる。(陰陽調和)
5. 一つの食品を丸ごと食べることで陰陽のバランスが保たれる。(一物全体)



石塚左玄
1851-1909
明治時代の日本の
家庭・英語・漢学・
実業・教育の元祖
で、食養を究つた
普及活動を行った。

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

再び食育の時代へ？ ……飽食の時代の問題点

○ライフスタイルの変化、食の欧米化、栄養の偏り、不規則な食事

- ・肥満、過度の痩身志向の問題
- ・食物アレルギーの増加
- ・生活習慣病の増加(低年齢化)

○食の多様化

- ・「食」の安全・安心の問題
- ・「食」に関する情報の氾濫
- ・「食」の海外への依存の問題

食生活の改善

「食」の安全・安心の確保

食文化の継承

東京都世田谷区立砦小学校 2016.09.08

現代の食育とは…？

食育とは、健全な食生活を実現するために、日本の食文化の継承、食と健康に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付け健康の維持増進を図るための学習等の取組みを指している。

*この目的を国として取り組み、実行するために食育基本法が国会に提出され、平成17年6月10日に成立し、7月15日より施行

……食育推進のための各種プロジェクト(産学官)が開始され10年が経過した。

東京都世田谷区立砦小学校 2016.09.08

第3次 食育推進基本計画がスタートしました(H28～32)

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・重症化予防や難産づくり等、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 食の循環や環境を考慮した食育の推進
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。

自然・文化・社会経済

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) 地場産物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)
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

東京都世田谷区立砦小学校 2016.09.08

その2

好き嫌い・偏食・少食について

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

「偏食」と「好き・嫌い」は同じ？

食べ物の種類によってある程度の「好き・嫌い」があるのは普通のことです。何でも食べられることの方がまれなのです。

・・・このことをまずは受け入れることが大切

*人を含めて動物は、酸味＝腐敗、苦味・辛味＝毒ということ
を本能（DNA）で知っています。

草食動物（牛・馬・山羊など）や昆虫も毒草は食べません。



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

偏食(偏った食事)とは？

○好き嫌いが極端で食べられる食品が限定されること。

- 例) ① 一切野菜は食べない。② 野菜以外は食べない。
③ パン以外は食べない。④ 肉以外は食べない。
⑤ 菓子以外は食べない。など・・・回食

偏食の原因は・・・

乳幼児期の食経験の少なさにより、食べ物にうまく適応できなかったことが原因と考えられる。・・・**偏食は幼児期に形成される**

その結果・・・

栄養の偏りにより、疾病、肥満・生活習慣病の原因になりやすい
自己中心的で社会適応力に欠けた子供になりやすい

*食物アレルギーで特定の食品の摂取が困難なこと。

これも一種の偏食といえますが、別問題。

乳・卵・肉・魚介類・果物・野菜など
あらゆる食品に食物アレルギーはある。



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

味覚は育つもの！

ヒトの味覚：甘味・塩味・旨味・酸味・苦味・辛味・コク味

本能的に好む味（甘味・塩味・旨味）・・・母乳・ミルクの味

ミルクの栄養主成分：炭水化物（糖質＝甘味）、

たんぱく質（アミノ酸＝旨味）

脂質（旨味）、ミネラル（食塩＝塩味）

* 出生時から飲み続けることで他の味よりも先に発達し養われる。

離乳期に、ミルク以外に初めての食べ物だった場合、脳は受けたことのない情報として「不快」と判断する確率が高く、

「不快」＝「まずい」＝「嫌い」と判断してしまう。小さい子供が酢の物、ゴーヤやピーマン、たまねぎ、とうがらし・コショウが嫌いなのは当たり前のことと思ってください。



酸味や苦味や辛味は後天的に育つ味覚です！

（大人はブラックコーヒーやビールの苦味を受け入れている・・・）



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08


味覚は育てるもの！
 「嫌い」は食経験の少なさゆえに感じているもので、
 永久的な「嫌い」ではない。
 大人が子供に多くの味の経験をさせてあげる事で、
「おいしい！」
 という感覚は養われていくものなのです・・・。
 ○本能的に好む味(塩味、甘味、旨味)だからといって、子どもに多くを与えてしまえば味覚の発達を阻害するだけでなく、腎臓病・肥満・虫歯など身体的影響も・・・。
 「薄味のススメ」

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

「好き嫌い」の克服は日々の大人の努力次第！
 子どもの好き嫌いを克服するには


- 1.周りの大人も、子どもと一緒に努力してあげること
 一緒に喜ばず大人に嫌いなものがあると、子ども同じものが嫌いになりがち(その家庭では食卓に上がらないので食経験が低下する。)
 ☺子どもの好き嫌いを治すには、
 「大人も頑張って食べる」努力！
- 2.強制的な偏食の矯正は逆効果？
 食べないことで叱責を受けたり、厳しい罰を与えると、その食材や料理にトラウマを持つようになることも・・・。偏食を悪化
 ☺少しでも食べられたら「おっ！すごい、えらかったね！」
 寛容が肝心！



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

「好き嫌い」の克服は努力次第！



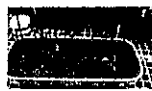

- 3.あきらめずに調理法を変えて作り続けること
 食べないから作るのを止めたら、子供の勝ち！調理法を変えたりと作り続けて「**これなら食べられる！**」と言わせたら大人の勝ち！**「お母さん頑張ったよ。ありがとう!!」**お礼の言葉を。子供を「うれしい気持ち」にしてあげることも大切。
 ☺子どもの好き嫌いを治すには、作り続ける努力と「我が家のおいしいメニュー」の開発！
- 4.出来れば家族そろって楽しく食べる・・・共食
- 5.空腹は最大のごちそう・・・間食は程々にする。



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

子供のための調理の工夫

- ・大きさや形の工夫(一口大、刻み、ミキサー、ジュース)
- ・ゆでる、炒める、揚げる
- ・旨味(出汁：かつお・昆布)の利用
- ・甘味の利用
- ・一緒に育てる、一緒に作る







プランターで万能ネギを育てよう(古庄家の取り組み)

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

少食について
・・・原因を冷静に考えましょう！


1. 運動不足・運動過剰？（疲れすぎてバテて食べられない）
2. 夕食の時間は？（夕食時間が遅く眠くなってしまおう）
3. 食事の水分は？（飲み物が多い：ジュース・牛乳）
4. 間食の質・量・時間は？
5. 偏食の矯正？（食時間が楽しくない）
6. 食事のテレビ？（気散ってしまう）
7. 周りが早食い？（親や兄弟が早食い・・・孤食（不安）
8. 便秘？ 不規則な排便？（排便の不規則が食欲低下に）
9. 虫歯？（歯が痛くて食べられない）
10. 空腹なのに・・・（空腹感を通り越すと食欲が減退）



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

環境を変えることで・・・


- ☺ 食べることを強制しないで・・・
- ☺ 食べる場所をかえて・・・（バルコ、公園）
- ☺ 楽しく・食べることに集中・・・（脱テレビ）
- ☺ 少なく盛り付け、全部食べられるように
（盛り付け後に減らすのは、食べなくてよいことを助長するので禁物）
- ☺ 食べられたら褒める（自信は大切）
- ☺ 今、食べられる量が、今の適量
（信じて待つことが大切）



東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

その3
～共食について考える～

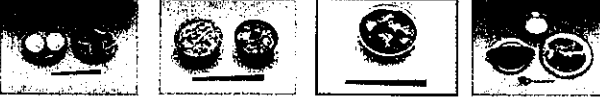
東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08



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。竹野工さんのお家での食事風景は日本の古き良き時代の姿に似ていませんか？

長谷川町子美術館 セル画




明治22年 山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で美国流食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、文部次官通達「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。

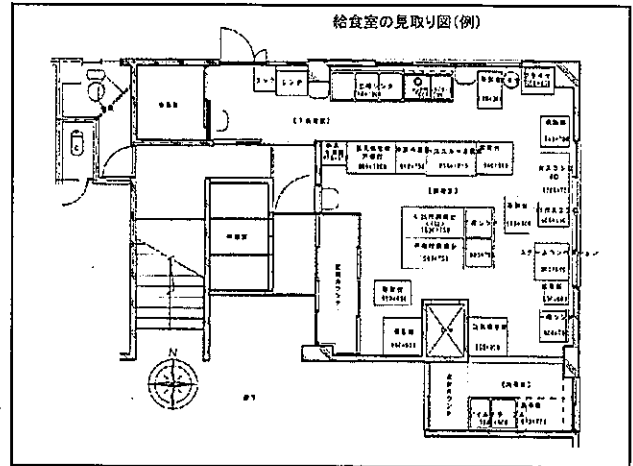
昭和27年小食糧に対する半額国庫補助が開始、日本学校給食会が粉類物乳の輸入業務を開始する。

学校生活における共食の重要性



昭和40年頃、ソフト麺、スパゲティーマイソースなども登場する。

昭和51年学校給食米飯導入促進対策事業費が、食糧庁から日本学校給食会を通じ、学校給食を奨励する学校給食パン工場に助成されることとなる。



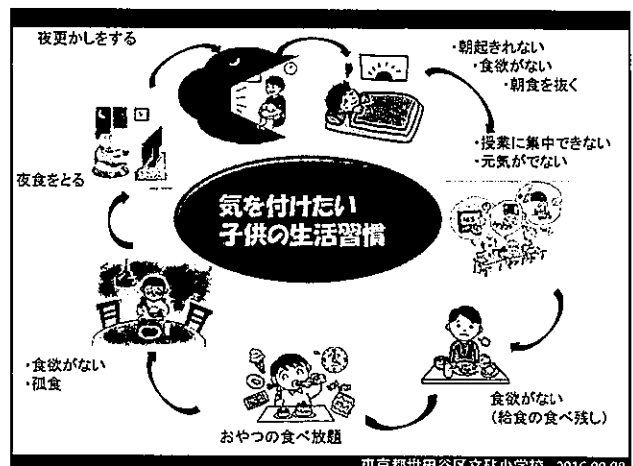
学校給食における共食とは・・・

仲間と「共に食べる」、「作って食べる」という教育活動
 家庭の共食→「安心」 学校の共食→「共生観」

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が育つ

給食を通して
 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を持ち、食文化や食にかかわる歴史等を理解・尊重する心を育てる

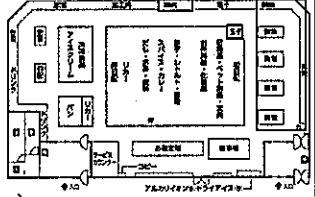
東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08



その4 不安だらけの加工食品

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

食品を分類してみましょう。
 ~食品売り場の食品の多くは加工食品であることに気づきます~



新鮮な野菜・果物
豚肉、鶏肉、牛肉など
鮮魚、鶏卵

..生鮮食料品
安全な食品?


漬物、ジャム、調味料(醤油、味噌、化学調味料、砂糖、塩、麴だしなど)
ハム・ソーセージ、ちくわ・かまぼこ、干物
パン、そば・うどん、ラーメン
チーズ、ヨーグルト、アイスクリーム、バター、マーガリン、豆腐、こんにゃくなど
菓子、嗜好飲料

お惣菜 インスタントカレー
冷凍食品
缶詰、瓶詰め、レトルト食品

..不安だらけの加工食品

危険な食品?
不安な食品

調理済み食品・半調理済み食品



加工食品とは...
 先人たちから受け継がれてきた技術を駆使した食品

① 食品を加工しておいしくすることを考えた。

輻射熱 水 → (加熱処理) → 油脂


焼く


煮る


蒸す


炊く


炒める


揚げる


② 食品を加工して保存することを考えた。


食塩・砂糖の利用



微生物利用

③ 食品を加工して素材とは異なる新しい食べ物を作ることを考えた。


小麦




大豆



牛乳



地球上の生物で人間だけができる素晴らしい技術である。



★加工食品の長所★

①栄養的価値の向上:

食べ物の消化や吸収のよくなる。

②安全性、保存性の向上:

食べ物の腐敗を抑え、日持ちさせる。

③価値の向上:

食べ物の味、色、香り、食感をよくする。

④便利性の向上:

調理の時間が節約でき、生活が便利になる。

⑤廃棄される食品の低減:

大規模生産により廃棄物は減少する。



★加工食品の短所★

① 様々な食品添加物を含んでいる。

保存料:腐敗を防ぎ保存性を高める。(ソルビン酸K、パラ安息香酸Naなど)

着色料:加工過程で失われる色調を整える...嗜好性の向上

(合成着色料、天然着色料など)

発色剤:食肉の褐変を防止し、保存性を高める(亜硝酸Na、硝酸Na)

改良剤:粘弾性、結着性を向上...食感を向上

(増粘多糖類:グアーガム、アルギン酸、結着剤:脱脂大豆タンパク、卵白)

調味料:味の向上する。

(アミノ酸:グルタミン酸Na、核酸系調味料;イノシン酸、人工甘味料:

サッカリン、アスパルテーム、カップリングシュガー)

② 味付けが濃い。(大人の味付け?)

③ どんな材料を使っているのか分かりにくい。

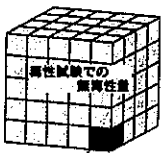
④ 衛生状態が大丈夫なのか分からない。



食品添加物の安全性について

●安全性を確認するために様々な動物や細胞を使って試験が行われています。

毒性試験 発がん性試験 奇形試験 繁殖試験 抗アレルギー性試験



1日摂取許容量 (ADI) 使用基準に定められる量

動物にはまったく害のない量に、さらに100倍をこえる安全率をみこんでいます。だから、絶対安全とは言い切れません...

なぜなら、一つ一つの食品に含まれる添加物の量は使用基準以内でも、組み合わせによる過剰摂取や複合摂取による化学変化が毒性を発現する可能性もあるからです。



加工食品を選ぶ目を育てて上手に付き合ひましょう。

① 表示をよく見る(食品表示法が施行されています)

○期限表示(消費期限・賞味期限)をよく見ましょう。

○原材料表示(どんな材料を使っているか)をみましょう。

使われている材料の多い順に並んでいる。

* 食品添加物の種類が多いものは避けた方がよい。

○栄養素表示(どれだけカロリーがあるか、どんな栄養素が含まれているか)をみましょう。

○アレルギー表示

○健康強調表示

② 加工食品の利用法を考えよう

○ 加工食品を上手に使った料理を考える。

加工食品をそのまま食卓に出さず、一工夫する。



生鮮食品との組み合わせで豊かな食卓づくりを!

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急らず勤むべし、小積りて大となればなり。・・・尊徳の格言



子ども達の好き嫌いや毎日少しずつの大人の努力の積み重ねで克服できるかもしれません。

ご清聴ありがとうございました

東京都世田谷区立砧小学校 2016.09.08

平成28年9月20日

砧小学校 PTA 会員の皆様

砧小学校 PTA
家庭教育委員会
委員長 三浦 久代

給食試食会（第二回家庭教育学級）の開催報告

夏の名残の日差しが続く中、2学期が始まりました。

9月8日（木）、36名の方にご参加いただき、給食試食会を開催いたしました。天候の悪い中ご参加いただきありがとうございました。

今年度は、東京農業大学教授 古庄 律先生をお招きし「食生活で子どもが変わる」をテーマにお話しいただきました。当日の内容をご報告いたします。

1. 古庄 律 先生からのお話

・食育

学校教育とは勉強を習うという“智育”体を鍛える“体育”人間の心を育てる“才育”これらは『食育』によって支えられていて、豊かな食生活を送ることで豊かな人間性、心が育ちます。

学校教育に求められる食育では、一時代前は午後の勉強ができるように食事を提供するという目的でしたが、現在の給食は、特別活動で授業の一環になっています。

学校給食の衛生的レベルは、《最高レベルの医療機関》相当です。

“運んできた品物を下処理室で検品→食材庫→3層シンクで3段階の洗浄→カッティング→調理室へ”

世田谷区は、野菜を生で提供しません。サラダを作る時は3回洗った後に湯通しをして作っています。

化学調味料も一切使用せず、かつお・昆布でだしを取り、本物の味を子どもたちに提供し食の教育をしています。

・好き嫌い

食べ物の種類によってある程度の好き嫌いがあるのは普通で、何でも食べられることの方がまれなことです。

・共食

孤食とは、ひとりで食べる事で、孤食が多いほど、イライラしやすいというデータがあり、親と子の会話が早いほど、知的・好奇心が育まれます。親子で一緒に食事をするのが大切です。

2. 協立給食株式会社からのご挨拶

弊社は昭和38年に会社を設立し、ことし53年目を迎える集団給食の専門会社です。砧小学校には、平成25年4月より、衛生面に配慮した安全安心で期待される給食を提供しています。

3. 栄養士 尾形 佳代子先生からのお話

毎日献立表を作ってください、その日の食材や旬の食材・郷土料理など教えてください。食べる事を楽しめるよう、その日の給食クイズがあり、日直さんが読んでくれていることを知りました。食べる事を楽しめるようにしてくれています。

さらに、プロジェクターにて給食室・子どもたちの様子をみせていただきました。野菜は機械で切らず、手切りで子ども達の口の大きさに合わせてくれています。苦手な子が多いナスは、グチャつとにならないようにと下処理をして、素揚げをし、カレーに入れるなどして自然に食べる事ができるよう工夫してくれました。カレーのルーも小麦粉から作っていることを知りました。

子ども達がおいしく食べられるようにと、いつも考えて作っていることを知り、とてもありがたく思いました。

4. 世田谷区立教育委員会 藤本 仁先生からのお話

本物の味を提供している給食には、なかなか勝てないと思ってしまうが、家庭では愛情が入っているから美味しいんだと励ましていただきました。家庭の味を伝えていきたいと思いました。

5. 給食試食

～献立：スタミナ丼、牛乳、野菜のおかかかけ、かきたま汁～



6. 参加者アンケートより一部紹介

- ・給食室の衛生環境の話に感心しました。
- ・栄養士の先生のごこだわりなどのお話が聞けてよかったです。
- ・古庄先生のお話で、食事時間の会話の大切さを改めて認識しました。
- ・「食」の大切さをいろいろな視点から改めて見直すことができました。
- ・日々の悩みの解決へのヒントがあり、とてもよかったです。
- ・子どもの食育について改めて考えさせられました。
- ・調理の前からいろいろな工夫をされ、環境も整えられいてると知りました。
- ・学校給食は食事の提供ではなく授業という言葉がとても印象的でした。

最後に尾形先生からいただいたレシピを掲載いたします。

かぼちゃとさつまいものサラダ

<材料> (4人分)

かぼちゃ	1/8個・・・皮つき・角切り	
さつまいも	1/3本・・・皮つき・角切り	
きゅうり	1本・・・角切り	
a {	マヨネーズ	カップ1/4
	カレー粉	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	こしょう	少々

<作り方>

1. かぼちゃ、さつまいもはゆでる。
または、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(加熱目安：600W3分)
2. aを混ぜマヨネーズソースを作り、1ときゅうりを和える。

ワンポイント

- ◆旬の野菜を組み合わせ楽しんでみましょう。
- ◆野菜をグリルなどで焼くと食感が変わります。
- ◆サンドイッチの具としても利用できます。

*ご参加いただいた保護者の皆さまには、短い時間にもかかわらず丁寧にアンケートにご記入いただき、まことにありがとうございました。