

4 食育推進に当たっての視点

(1) 体験学習の重要性

作物を育てる、育てた作物を調理するなどの体験は、人と物との関わりの中で長い間に培われてきた知恵や技能、生産者に対する感謝や生命に対する畏敬の念を伝えるために、最も効果的な方法であるといえます。

事例 小学校での総合的な食育 年間を通した食の学習

近畿農政局では、食育に実践的に取り組む小学校をモデル校として選定し、農業などの体験を重視した活動を支援しています（五感体験型食育実践計画 P28 参照）。

京都教育大学附属京都小学校（京都市）では、地域の方々の支援を受けながら、年間を通して「食」や農業に関する取組が行なわれていて、「生きもの」が育ち、「食べもの」になる過程や食文化、安全・安心など、多角的でトータルな食育により、児童の食に対する関心が高まり、給食の食べ残しもほとんどないなどの成果につながっています。

「春」・地域の農業ボランティアの指導による、田んぼ作りと田植えの体験授業

「夏」・食中毒予防のための「手洗いの授業」

- ・なすを使った京都のおかず「にしんなす」について実物に触れながらの「京のおばんざいの授業」
- ・夏休み前の「おやつのとりの授業」
- ・田んぼに棲む生き物の学習

「秋」・栽培したとうもろこしとイネの収穫作業

- ・刈取から脱穀・もみすり・精米までを体験
- ・自分たちで育てたさつまいもと白米を焼き芋とポン菓子にした収穫祭
- ・和菓子屋さんによる京の和菓子学習と、自分たちで育てたお米で作った「亥の子もちの授業」



「みがきにしん」に触る児童



農家ボランティアの米作り授業

「冬」・農業ボランティアの指導によるお正月のリース作りのための「なわなない」体験

「毎月」・食べ物に感謝する気持ちを育み、昔から食べ継がれた素材を行かした食事を知り、世界の食文化にも目を向ける「素食給食の日」「世界味めぐり」「地方の郷土料理」「京のおばんざい」の4つの給食の実施

京都教育大学附属小学校の取り組みの様子を紹介するホームページ

（近畿農政局 五感体験型食育実践計画）

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syuhianzen/gokan/H17model/H17gokan.htm>

(2) 食育実践の主眼

食育の目的を、食の知識・技術の習得のみという狭いものに留めている事例が多くあります。教える側の大人の自己満足に終わらせないためには、生きるために必要な心理社会的能力（意志決定能力、問題解決能力、創造力など）を身につけることに重点を置き、食を通し、より広い視点で子どもの育ちを促す効果に主眼を置くことが大切です。

事例 小学校での総合的な食育 経験で得られた知識と技能

「田辺市立田辺第三小学校（和歌山県） 6年生 中根学級での実践から」

葉つきの大根、泥付きのジャガイモ、丸ごとの魚…。きれいに洗われたり、すぐ使えるようにカットされて売られることが当たり前になっている現在では、このような生の食材から調理を始める家庭が少なくなっています。中でも魚に関して顕著で、今では丸ごとの魚を包丁でさばくシーンなど、見たことがない子どもたちがほとんどです。

でも、これでは漁業資源に恵まれた私たちの国で、魚料理の技能を全く身につけな
いまま子どもたちが育っていくのではないか。こんな心配もあって、6年生の総合的
な学習の一環として魚料理に取り組みました。

結果は！？ 子どもたちは捨てたものじゃありません。わずか1時間ほどの間に、おそろおそろ魚にふれていた手の動きが落ち着いて、たどたどしく包丁を扱う手つきがとてもなめらかになりました。経験さえすれば、どんどん知識を吸収し、技能を身につけるようになる、このことが見事に立証された授業になりました。



包丁で魚を捌く子ども達

写真提供：田辺市立第三小学校

この日食材は近くの港で揚がったサ
ンマ、これをグループに分かれて「蒲焼
き」、「焼いてほぐして三色どんぶり」、「豆腐と合わせたハンバーグ」、そして
「魚カレー」に調理。

担任のコメントは「生の魚に初めてさわって、初めて切って、そして初めて調理を
した。しかし、不思議なことに、出来上がった料理にまずいものはなかったなあ。」
でした。お見事！先生と子どもたち。

(3) 農林水産現場での体験活動

農林水産現場での体験活動は、農林水産物の生産現場についての関心や理解を深めるだけでなく、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、様々な人々の活動に支えられていることを理解するために重要です。とりわけ、子どもの頃から体験を積ませることが大切です。

事例 体験活動による地域での3世代交流

兵庫県のある農村地域では、地元老人会の企画により中学校校区内の小学校数校の児童を集めて、一緒にもち米作りが行われています。

もち米栽培の一連の作業を体験した後、最後にもちつきを行います。ここでは、活動を通して老人会、PTA、子どもの3世代交流が図られています。地域の老人達は様々な知識を子ども達に教える役割も担っています。



地域農家との交流 写真提供：JA兵庫六甲

地域の老人達が作った野菜が、子ども達の前で紹介されて学校給食で食材として利用されるなどの発展が見られるそうです。

生産者と消費者の交流

JA兵庫六甲では、生産現場からの丁寧な情報提供と消費者との意見交換により、相互の信頼関係が築かれ継続的な交流による販売面での効果も現れるとして、生産者と消費者の交流活動に積極的に取り組まれています。



「黒豆のオーナー制度」による種まき

写真提供：JA兵庫六甲

「いきいき黒豆 ふれあいオーナー」

豊かな自然、その恵みを肌で感じ、国産大豆の大切さを学ぶ農業体験で、消費者を対象に毎年募集されています。

1区画20株で、黒豆の定植・除草・追肥・土寄せ・収穫等の体験を通して、生産者と消費者の交流が深まります。

(スケジュール 6月に説明会、10月に枝豆収穫、11月に実の収穫)

JA兵庫六甲ホームページ <http://www.jarokko.or.jp/index.html>

(4) 子どもが自分で調理することが持つ意義

料理をするためには、意志決定、目標設定、問題解決能力、コミュニケーション、創造的・批判的思考、共感性などが必要です。自分の食べるものを自分で作り上げるという体験を通じて、「自分でできた」という自己達成感が高まり「自分に自信を持ち、自分を大切に思う気持ち(自己尊厳感)」を育てることができます。

子どもに体験させる調理は、始めから終わりまでの全てを体験させることが大切です。危険だからといって包丁や火を使わないのではなく、子ども用の包丁や、調理台が使えるように踏み台を準備する等の細心の準備を整えた上で、子どもが主人公になり全てを体験することが、子どもの共感を呼び子どもの育ちを促します。またその際、科学的なさまざまな情報を伝えながら、五感を使って体験することにより、多くの中から、自分で選ぶ力が生まれます。できる限り幼い時から本物の体験、良い体験をさせると、「本物」を選ぶ力や「良い物」と「悪いもの」を見分ける力を付けることができると言われています。

事例 子ども達が調理にチャレンジ

サカモトキッチンスタジオ(兵庫県神戸市)では、「キッズ キッチン」と名付けた、子どもが主体的に調理の始めから終わりまでの全てを体験できるプログラムが設けられています。子ども自身が考え、行動し、一人ひとりが料理のプロセス中に色々な発見をすることが、子どもたちの行動を変えることにつながります。

料理を通じて五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を使い、子ども自身が発見し体験を広げるプログラムで、毎月変わるテーマによって子ども達は、新しい体験を積み重ねていきます。食材と向き合うことで、偏食もなくなり、生きる基本である「食べる」ことへの積極性に結びつくきっかけとなっているそうです。



キッズ キッチンで真剣に料理する幼児
写真提供：サカモトキッチンスタジオ

子どもたちができるだけ多くのことに気づき、発見していく手助けができるよう、調理台の高さや道具に様々な工夫が凝らされ、小さな子どもでも一汁二菜の調理を通して、段取りなどを体験する場となっています。

お問い合わせ先 サカモトキッチンスタジオ 078-452-0738

(5) 生き物の命を食することへの感謝の心の育成

人間にとって「食」は、自らの命をつなぐために不可欠なものです。「食」は動物や植物の「命」をいただく行為であることを忘れてはなりません。食育を通して、「命というものの大切さ」を実感で伝えることが必要です。

農業体験のあるべき姿を、米作りに例にすると、植物としての稲の生命力を体験と観察の中で体感させること、認識させることが最も大切な部分と言えます。

事例 子ども達が、稲を観察する時に見るべきポイント

苗の分けつ時期の生命力

自分で植えた苗が、生長して増えていく姿を気づかせて下さい。こうした生命力の発見は人間にとって貴重です。

花芽の出来る出穂20～25日前の幼穂

この時期の、稲の茎を縦に向けにカットすると、もうすでに120粒の若い穂が1～5mmの長さに出来上がっています。この生命の誕生を見せてください。



稲の生命力を実感！

1本の稲穂に何粒のモミが出来るのだろう

姫路市立船津小学校にて

8月中下旬の米の開花

米にも花が咲くことを知らせてください。

「田んぼで花見をして絵を描こう」などの企画で、子どもが自分の目で見て描き留めることが、子ども達の価値観の形成や生き方に影響を与えることでしょう。



お米の開花の様子

(6) 食品と栄養、食事摂取量

60年前(1946年)は総エネルギーの10%に満たなかった脂肪の摂取は、1980年以降は平均値で25%以上となっています。脂肪のカロリーは高く、運動不足によるエネルギー消費の減少と重なり合い、男性で特に増加している肥満、高脂血症、糖尿病の原因となっていると言われてています。

また、若い世代を中心に脂肪の摂取量が平均値を上回っており、将来の健康的な生活を送るために障害になるのではないかと心配されています。



出典：農林水産省「いちばん身近な食べもの話」

世界的に見てもバランスが取れているとされる日本型食生活の良さを維持しつつ、塩分が多いことやカルシウムが少ない日本食の欠点を補っていくことが必要となっています。新鮮な食材を使って減塩しながら、乳製品を食事に加えていくことなどで理想的なバランスのよい健康食となります。

食生活指針と食事バランスガイドは、バランスのとれた食生活を営むための参考となるものです。



(7) 地域における食生活改善

厚生労働省が推進している「健康日本21」における平成22年度の代表目標項目の目標値を達成するため、各機関が実施する具体的な取り組み内容については、以下のようなものがあげられます。

～ 食生活改善普及月間の取り組み例～

「食事バランスガイド」等を活用し、食生活の問題点を明確にし、日々の活動に見合った主食、副菜、主菜の食事量を示し、適正摂取を楽しく継続させるため食生活改善の意欲が増すような支援を行う。

BMI (Body Mass Index) やウエスト周囲径測定の普及とともに、内臓肥満や糖尿病等のメタボリックシンドロームに関する理解を深め、標準体重などから自分の体型に対する自己評価が正しく行えるようにする。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 指数	判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	正常域
25以上	肥満

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山(メタボリックシンドローム)から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬(例えば血糖を下げるクスリ)だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要

ウエスト周囲径測定

日本版メタボリックシンドロームの診断基準に使用されている。

ウエスト周囲径 男性 85cm以上・女性 90cm以上

ウエスト測定は立った状態、軽く息を吐いて、へその高さで測定。

野菜料理などの副菜の摂取量が少ないことを気づかせ、野菜の摂取量を増やすための料理選択の工夫を、対象の特性に応じて支援を行う。

朝食を欠食しがちな単身者等については、簡単にできる朝食の組合せなど、日常生活のなかで実践できるような支援を行う。

肥満が気になる者には、エネルギーと脂質との関係を理解し、油を多く使った料理を知り、日常生活のなかで油の摂取量を控えるための工夫ができるように食生活の支援を行う。

肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、食生活と運動の両面からのプログラムを提供するとともに、その実践が継続できるように支援する。

事例 保健行政としての食育の取り組み

京都市保健福祉局は、保健所を中心に健康づくりを目標とした、様々な世代に向けた食生活指導を実施しています。

出産をひかえた夫婦（近く父母となる者）向け

「プレママ・パパクッキング」を
土・日曜日に開催しています。

平日に保健所が利用できない方に正しい食生活指導を行うと共に、父親の育児参加を促す等、食を通じた家族形成の推進を図ります。参加者は、食に関する講話や調理実習で、正しい食生活を身につけると共に、妊娠中の食事作りや、離乳食の知識を学んでいます。



プレママ・パパクッキング（実習前の実演）

写真提供：京都市

男性高齢者向け

「男性のための栄養教室」を開催し、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康的な生活習慣への改善と自立を支援するため、健康講座と調理実習を開催しています。



男性のための栄養教室（実習前の健康講座）

写真提供：京都市

幼児親子向け

「ふれあい食体験教室」を開催し、幼児期から食事に対する意欲や関心が高められるよう、食材学習や調理を体験します。

お問い合わせ先

京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課 075-222-3419

(8) 食文化の継承

伝統的な生活には、たくましく生きてきた人間の知恵や技がたくさん蓄積されています。各地域で生き抜いてきた知恵や技の集大成として、伝統的な文化が残されています。それらの知恵や技術を学びとり、継承していくことは、人間が地球上で他の生き物と共存しながら長く生きていくためにも必要です。

味覚の伝承は大切で、おいしいと感じ、食べたいと思う人がいなくなってしまうと、伝統料理も途絶えてしまいます。若い世代が伝統食に接し、味わう機会を増やしていく必要があります。

事例 地域ボランティアによる食育の取り組み

滋賀県高島市の「新旭エルダー女性の会」は、新旭町食育と農のネットワーク会議のメンバーとして、地域の人たちや中学生に郷土料理を伝える活動をボランティアとして取り組まれています。

自分の力で食生活と健康を考えようとする生徒の意欲が高まり、地域との人間関係が芽生え、指導者のネットワークも広がるなどの成果が現れています。

地元中学校との連携

「食生活と健康を自分で考える生徒の育成」をテーマに、平成16年度より高島市立湖西中学校で家庭科調理実習に参画し、日本の伝統料理指導、地域の食伝統が暖かい手作りの味として受け継がれるよう、しよいめし(かやくごはん) きんぴらごぼう白和えなどの旬の野菜を使った料理のほか、魚をさばいて煮付けにするなど、様々な料理に取り組まれています。



中学生とのわらびもちづくり

写真提供：新旭エルダー女性の会

郷土料理講習会での取組

地域の人たちに郷土料理を伝え、失われつつある郷土の味・家庭の味を見つめ直すために開催される高島市の郷土料理講習会に参画し、郷土料理が誕生の背景や文化を学びながら、地域でとれる旬の食材を活かした調理を伝承されています。

講習会の献立例 郷土料理・・・いぶし大根、小鮎のあめだき、しよいめし

地場野菜の料理・・・蒨のきんぴら、ねぎといかのぬた、えび豆

お問い合わせ先 新旭町食育と農のネットワーク会議事務局

高島市役所 健康福祉部 健康推進課 0740-25-8110

事例 食生活改善推進員による食育の取り組み

奈良県宇陀市の「室生村食生活改善推進員協議会」では、地域の子ども達を対象に食品の選び方、料理の仕方、楽しい食事など好ましい「食」を学ぶ教室の開催など精力的な取り組みが行われています。これまでの活動を通して、好き嫌いが減り、朝食をしっかり摂り、料理の手伝いをし、自然の恵みへの感謝の心が芽生えた子ども達が増えるなどの成果が現れています。

元気づくり、子どもの食生活教室

小学校・中学校と保護者を対象に紙芝居などを使って、地元の旬野菜を学ぶ講座と野菜の摂取を目標にした調理実習や、地元産のお米の品種と実物の稲穂を見せながらお米の良さを伝え、今と昔のごはんの炊き方の実習とおにぎり作り等が行われています。「食べることって大切なんだね」がテーマとなっています。

保育所での食育教室

保育所の給食献立を題材にして、基本の4つのお皿（主食・主菜・副菜・汁物）を楽しく学ぶゲームや、食べ物への感謝の気持ちを持てるように、「いただきます」「ごちそうさま」についてのお話も交えた教室です。

中学校での食育講義

地元中学校家庭クラブの学習に参画して、郷土食、伝統料理、行事食、食文化などについて、家庭で伝えられなくなった地域の伝統を伝えるとともに、地域の薬草・野草料理の実習も交えた講義が行われています。



地域の薬草・野菜を使った料理講習
写真提供：室生村食生活改善推進協議会

お問い合わせ先：桜井保健所内

奈良県食生活改善推進員協議会桜井支部 事務局 0744-43-3131（代表）

(9) 食事を通じた家族のコミュニケーション

現在では、家族がバラバラに食事をする「孤食」、同じ食卓に着いていても違うものを食べる「個食」が問題となっています。食べ物を作り、分けあって食べるのは人間だけで、また、分け合って食べることは幸福感をもたらします。食事を通じて家族のコミュニケーションを図ると共に、「食べ物の命」への理解を深め「感謝の心」を育てることはとても大切です。そのためには、次のような工夫をしてみましょう。

テレビをつけずに食べることに集中する。

楽しく食べる。

栄養を摂るだけではなく、マナーも大切に作る。

子どもの言い分だけではなく子どもに伝えたいことを伝える努力をする。

事例 社会福祉協議会が地域で行う食育の取り組み

奈良市鳥見地区では、生活リズムの課題・食育の取り組みが地域でできる町を目指し、社会福祉協議会が中心となった活動が進められています。

協議会では、目標を定めた上で、具体的な活動内容が毎月の会議で決められており、問題点を整理しながらより多くの市民が参加できるように工夫が凝らされています。

目 標

親： 保護者が主食・主菜・副菜のそろった食事が大切だと知っている。

保護者が朝食の大切さを知っている。

保護者が朝食を食べるには早寝早起きが大変だと知っている。

1日3回決まった時間に主食・主菜・副菜がそろった食事をする。

食について学ぶ機会や場がある。

子： おなかがすくりズムがもてる。

食べたいもの・好きなものが増える。

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。

栽培・収穫・調理を通して食べ物に触れ始める。

地域： 食育の大切さについて共通認識ができる。

食育に関して取り組む仲間がいる。(教えてくれる人、協力者、同士)

栄養士研究会との連携

「野菜をたくさんとろう」をテーマにした調理実習で、地域と栄養の専門家が連携した取り組みが行われています。地域で継続した生活リズムの課題に取り組めたことで、保護者が食事に関する知識と現在の食事の問題点を理解するきっかけとなりました。

(次のページに続く)

(前のページからの続き)



野菜を使った調理講習会とメニュー 提供：鳥見地区社会福祉協議会

小学校との連携

学校給食の試食会に地域住民も参加できるようにしたり、地域の小学生で組織する「休日あそび隊」の活動のうち、田植えと稲刈りなどの体験に乳幼児も参加できるようにして、幼い時から栽培・収穫・調理を通して食べものに触れる機会を作るなど、小学校を接点としてより多くの人に参加できるよう工夫されています。

食を通じた健康づくり活動

子育て支援サークルと連携して地域でとれた季節の野菜を食べる体験が行われています。お年寄りと園児・小学生の交流、餅つきなどのイベントなどを通して、食を通じた健康づくり活動が続けられています。



食卓を 囲んで家族の 笑い声



ルン！ルン！ルン！
今日は母さん 手料理だ

近畿農政局 「親と子の食育かるたより」

(10) 地産地消

地産地消を進めることは、農産物を生産する農家にとって、とても重要な意味を持つものです。単に輸送コストなどの経費的な側面だけではなく、地元で生産した農産物の良さが地元の消費者に理解されることは、同じ地域に生きる人からの評価を受けることにもなり、地域と一体となった農業生産を進める上で力強い支えとなります。

地産地消の良さは、作り手と買い手の顔が分かる関係と信頼を地域内で築けることです。特に大きな施設や仕組みは必要なく、既存の農産物直売所などの設備を活かした交流や、農家グループとPTA活動等との連携、地域活動の企画や参画などを通して、人と人との信頼関係を築き相互にメリットのある関係に結び付けていくことが最も大切です。

事例 地域と農業を結びつける地域通貨

J A兵庫六甲が中心となって、平成17年より「たべもの通貨 Agri(あぐり)」の運営が始まっています。

Agriは、J A兵庫六甲が運営する農産物直売所と農業資材店舗、J A店舗でのお米の購入に利用可能な地域通貨で、地域農業と環境、助け合いの活動にボランティアで携わった人が手にすることができるものです。

事務局では、農林水産省が新しく示した「農地・水・環境向上対策」の活用を視野に入れ、地域農業環境の保全のために必要な草刈りや水路整備などの作業を Agri 配布の対象として、地域の消費者と共同で作業を行える仕組み作りを整備するとされています。利用範囲を地域の商店街やレストランにも広げ新たな交流のスタイルを目指すとされています。



たべもの通貨 Agri 500 円の買い物に対して 1 枚利用できる。

お問い合わせ先 J A 兵庫六甲 078-981-6871(代表)

(11) 食品廃棄物のリサイクル

食品ゴミ等が飼料や肥料としてリサイクルされ、フードチェーンの輪がつながっていることが本来の姿であることを、子ども達をはじめ消費者に伝えていくことは、食育の視点からも必要です。

事例 小学校でのリサイクル教育

南丹市立吉富小学校（京都府）では、各教科と総合的学習の時間を利用して取り組む、農業や調理の「食」の体験学習の中に食品ゴミのリサイクルの要素が取り入れられています。

家庭ゴミや事業ゴミがどのように活用されているのかを知るために、地域のバイオマスリサイクル施設を見学。学校給食の残菜や野菜くずからは堆肥をつくり、学校菜園に利用されています。



リサイクル施設を見学



和菓子工場の堆肥化施設を見学

また、地元農家の畑を借りて、小豆を栽培したことから、市内の和菓子工場で食材の生産圃場・加工作業・堆肥化施設を見学するなどの地域と一体となった授業が行なわれています。

南丹市立吉富小学校の取り組みの様子を紹介するホームページ

（近畿農政局 五感体験型食育実践計画）

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syouthianzen/gokan/H17model/H17gokan.htm>