



**子どもたちの食の現状**  
 子どもたちの食育は、心と身体を形成する過程でも大切で、  
 しかし、現代の子どもの食生活は、朝食を食べない、インスタント食品の摂取量が多いなど乱れてきているほか、核家族化による孤食や子食（子どもだけの食事）の増加などがみられ、エネルギーの取り過ぎ、ビタミンなどの不足、食事マナーの欠如など多くの問題が起きています。  
 また、子どものいじめなどは単なる「心」の問題ではなく、その発生源は環境と身体にあり、特に身体を作っている食生活に目を向けなければ根本的な解決策

- ⑤ 元気がわかる力  
自分の体が健康で元気な
- ④ 食への命を感じる力  
自然の恵みで健康が維持されることを知り、感謝の気持ちを持ちましょう。
- ③ 料理が得意になる力  
料理や食材への興味、ものをやる楽しさなどを育みましょう。
- ② 食への味を知る力  
食への味を知り、その本来の味わいなどがわかる感覚を育てましょう。
- ① 食育の「5つの力」  
料理や食材への興味、ものをやる楽しさなどを育みましょう。



**これからの食育**  
 これからの食育は学校だけでなく、家庭・地域も一体となって取り組んでいくことが大切です。  
 子どもの心を育てるために、次のことに取り組みましょう。  
 ① 家族で食卓を囲み、食べる楽しさやマナーを身につけましょう。  
 ② 早寝早起きの習慣を身につけ、朝食を欠かさないようにしましょう。  
 ③ 買い物や料理など子どもに手伝いをさせて、喜びや自信を持たせましょう。  
 ④ 食への味を知る力  
食への味を知り、その本来の味わいなどがわかる感覚を育てましょう。  
 ⑤ 元気がわかる力  
自分の体が健康で元気な



家庭と地域が一体となって「食育」に取り組まよう!!

最近、「食育」という言葉をよく聞きますか。子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。そのため、国は「食育基本法」を制定して、食育の推進に取り組んでおり、市でも食育に関する様々な取組を行っています。この機会に、みんなで食育について考えてみましょう。

**食育・地産地消とは?**

私たちは、日々忙しい生活を送る中で、毎日の食の大切さを忘れがちです。最近では朝食を食べない人の増加や不規則で偏った食事による肥満、生活習慣病の増加、過度のダイエットなど様々な問題が生じています。

このような中で、食べることを通じて心や身体の関係について考え、健全な食生活を実践できる人間を育てること、すなわち「食育」が必要となってきています。一方、「地産地消」とは、

- 【問い合わせ】
- 市農政水産課 ☎0994・31・1117
  - 市健康増進課 ☎0994・41・2110
  - 市学校教育課 ☎0994・31・1137

地元で生産されたものを地元で消費するという意味があります。  
 現在、食に対する安全・安心志向が高まっており、「地産地消」を実践すれば、生産者の顔が見えるので、安全・安心で新鮮な農林水産物を手に入れることができます。  
 また、地元経済の活性化となること、食料自給率の向上、生産者と消費者が直接交流できることなどが期待されています。  
 「地産地消」は、地場産品の消費拡大という面だけでなく、健全な食生活の実



Interview



かのや「食」と「農」交流推進計画策定協議会会長  
 福司山 エツ子 さん  
 (鹿児島女子短期大学名誉教授)

現代の日本は、飽食の時代から崩れた食生活が身体に悪影響を及ぼす崩食の時代になりました。現在、食育に対する活動は高まっていますが、長く習慣化された日常の食事を切り替えることは非常に難しいことです。食育は、家族で「早寝早起き」「朝食を食べる」ことを実践することがまず大切です。  
 食育で重要なのは、  
 1. 常識 …… 三食しっかり食べる  
 2. 礼儀・マナー …… 特に幼児期が大切(しつけ)  
 3. 報恩 …… ご恩を知る(親、農家など)  
 4. 感謝 …… ありがとう(食事の挨拶)  
 の4つであり、これらのことを家庭で行動に移すことです。食育は誰のものでもなく、あなた自身のためなのです。  
 今、日本は急激な「少子高齢化社会」となっており、生活習慣病を予防することが国民的な課題となっています。そのためには「日本型食事」を実践し、お茶も自分でいれて飲みましょう。そうすることで、家族のコミュニケーションも生まれます。  
 また、鹿屋市は、地元鹿児島県の代表的な食材の生産地です。鹿児島県の土と水と人が育てた農産物を積極的に利用し、家族みんなで味わいましょう。さらに、子育てしていく中で、鹿児島県の食材や食べ方、特に伝統食がまだまだ伝えられていないため、これらを親から子へ子から孫へ伝えていかねばなりません。子どもたちには、お手伝いや体験学習をさせて「心と体に栄養」を与え、食の乱れに注意してください。食の原点は家庭にあるのです。  
 食育とは、健康や安心・安全を目的とした狭い「食育」だけではなく、人間と人間を結ぶ〜誰とどのようにして楽しく食べるか〜精神的満足や心の豊かさも含めた広い「食育」なのです。