

平成 28年 6月 27日

敬愛短大附属幼稚園だより 7月号



食育の大切さ



子どもの教育には、「知育」「徳育」「体育」に加えて、「食育」が大切だといわれています。食に関する法律には、食育を「生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」とあります。食育は、子どもたちがこれから生きていくうえで大切なことを学びます。初めは各家庭で、次に幼稚園や小学校・中学校などで学びます。近年、どの小中学校でも食育を中心とした計画を立て児童・生徒に指導しています。ここでは、子どもの食について考えます。

5月末、本園において給食参観を行いました。子どもたちが園でお友だちとどのように食事しているか、その様子を見ていただくための行事でした。それぞれの学年はどんな様子でしたか。園では、家庭とは違って多くの子どもたちが一緒に食べています。その中で自分のお子さんとはどんな表情でしたか、どんな雰囲気でしたか。先日の誕生会の日も、どのクラスでも、特別にお誕生日のお友だちが前にすわり、みんなから祝福を受けながら食事をとっていました。誕生月の子どもたちもそれをお祝いする子どもたちもうれしそうでした。お友だちと一緒に食べることは大きな意味のあることです。

朝食の大切さは「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉とも関連があり、朝食を食べない子どもは、夕食を食べてから何時間も食べていないことになります。その日の午前中は元気がでません。空腹の時、体内の変化として血糖値が下がるそうです。そして、脳神経にその状況を伝えるのが空腹感です。しっかり食事をとると血糖値が上がり満腹になります。十分な食事をとらないとその時はすぐに血糖値が上がりますが、またすぐに下がるそうです。それを繰り返していくと血糖値の変化が激しい状態になり、そのことは心の育ちに影響しキレやすい状態（子ども）になるそうです。しっかりした食事が血糖値を安定させるうえで大切です。

食べることは生きることです。そして、食べることは命を育てること、命をつなぐことを子どもたちに考えさせる必要があります。こんな例のある講演会でお話されていました。夏休みに祖父母のところに子ども達だけで泊まりにいきました。朝になって、「朝ごはんだよ」と呼ばれた子どもたちが「なんで朝からご飯をたべるの？」と不思議そうに言ったそうです。祖父母はすぐに子どもたちの親に「どんな生活をしているのか」と電話したそうです。大人同士の会話はどんな内容だったのでしょうか。

食事はそれぞれの家庭で違います。食卓を囲むすべての人が楽しく、おいしく食べる雰囲気が大切ではないでしょうか。さらに、食べることを通して食事のマナーや食文化も学びます。朝食をしっかり食べ幼稚園で元気いっぱい遊び、心も体も健やかに成長してほしいと願っています。（山中護）

