



## 健全な選食が、子どもたちの人間形成に役立ちます。

思いやり・社会性など健全な精神と健康体をつくる食育は、人間としての生きる力そのものです。

私たちや社会は、これまで子どもたちが好む好きな食事を忙しさなどを理由に与えてしまいました。加工食品の偏食、ジャンクフードや間に合わせのコンビニ弁当、子どもの肥満や糖尿病・味覚障害を引き起こしたりキレやすいところに余裕のない子どもたちを育ててしまいます。



### 食育のすすめ

「食育」という言葉をよく耳にするようになりました。

食育は健康のこと、伝統のこと、環境のことと幅広いものですが、やはり家庭の食事が、とても重要であると考えています。

食育は「食育基本法」という法律になっていますが、「食卓基本法」と考えるべきです。

3～8歳のしつけがこどもの人生の鑄型(いがた)となるためです。

私たちが子どもの頃は、大家族でちゃぶ台を囲んで食事をしたものです。「残してはいけません」「キッチンと箸を持ちなさい」「ヒジをついてはいけません」と、大人から毎日しつけをされました。そして食卓で健康に良い食べ方やマナーを学び、叱られ改善することに慣れ、社会を生きる力を身につけていました。脳が完成する8歳までに身につけなければ、その後、改善しようにも難しくなるのです。

### 人間としての生きる力を育む食育。

食育は、生きるための基本である食によって幸福に生きられる人を育てるということ。

毎日の食習慣を通して、食知識のみならず人間性も深めていくことであり、安定した人格やマナー・社会性など幸福に生きていくための必要なものを身につけようとする考え方です。

小さい頃からの毎日の食生活が豊かな人は、健康でコミュニケーション上手で心に余裕がある大人になれるということです。食生活の豊かさは食事の内容のみならず、そこにいる人や会話・時間など食事をとりまくすべてのことを指しています。

いま食育は、知育・徳育・体育と並んで子どもたちの成長に欠かせない教育のひとつ。

加工食品の偏食が、子どもの肥満や糖尿病・味覚障害などに繋がっているといわれます。ファーストフード、ジャンクフードなどは子どもにはふさわしくありません。

