



2022  
6月

園だより

認定こども園 下関短期大学付属第二幼稚園  
山口県下関市彦島塩浜町2丁目2-21 ☎ 083(266)5821

## 7つの「こ食」 ～食育月間です～

先日の親子ハイキングは、さわやかな五月晴れのもと、楽しいひとときを過ごすことができました。3歳以上児クラスの保護者の皆様同士の距離も大いに縮まり、親睦を深めることができたのではないのでしょうか。



さて、毎年6月は「食育月間」です。これは、平成17年6月に制定された食育基本法に基づき、農林水産省が中心となって策定した「食育推進基本計画」で定められたものです。

食べることは当たり前のことなのですが、そこに教育の「育」を加える必要性が生まれてきたのには、食生活の乱れによる健康被害やモラルの低下などが背景にあるからだと思います

例えば7つの「こ食」。最近、「腹へった～！」と言いながら夕方に外から家に帰って来る子どもが少なくなったような気がします。でも、かつての子どもたちは大抵そうでした。そして、少なくとも7つの「こ食」にはどれも当てはまらないと思います。具体的に見てみましょう。

- ①「孤食」…独りぼっちでの食事。「孤食」の習慣が長引くと、偏食の助長やコミュニケーションの欠如につながることもあります。
- ②「個食」…家族で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違うこと。食事は、ただ食べるという行為だけでなく、味や食感を共感することが大事だと言われています。
- ③「子食」…親不在、あるいは家にはいても子どもだけで食事をする。子どもたちだけで食事をする、嫌いなものは当然食べません。また、食事のマナーも乱れてしまいます。
- ④「小食」…量が少ない食事。肥満を気にし過ぎるあまり過度の低カロリーやダイエットは、無気力や免疫力低下などを引き起こします。これは新型コロナに対しても危険です。
- ⑤「粉食」…パンやめん類ばかり食べる。これらの食品は比較的柔らかいものが多いため、あごで噛む力が弱くなると言われています。
- ⑥「固食」…同じものばかり食べる、いわゆる「ばっかり食べ」。例えばおかずばかり先に食べてご飯だけが残り、ふりかけを乗せて食べる。「三角食べ」の基本が見直されています。
- ⑦「濃食」…濃い味付けのものを好んで食べる。調理済食品や加工食品、外食では「濃食」になりがちです。塩分の摂り過ぎによる成人病の低年齢化が心配されています。

ちなみに私は、以前単身赴任中に、賞味期限が切れていても食べる、いわゆる「古食」もしばしばでしたが…。

「心を育む場」として食事は欠かせないものです。ただ空腹を満たす、栄養を摂るだけのものではなく、家族や仲間との大切なコミュニケーションの場でもあります。もっとも、現在幼稚園では、給食時間中は「黙食」をせざるを得ない状況ですから、団らんの場合として家庭の役割はコロナ以前よりも重要になっていると思います。朝ご飯と晩ご飯は毎日家族みんな揃ってということがむずかしいご家庭もあるかもしれませんが、できるだけご家族みんなでご飯を囲む時間を作っていただくと、子どもにとって至福のひとときになるのではないのでしょうか。

食後、箸を置きながら、「あ～おいしかった～、おなかいっぱい。ごちそうさま！」という声が食卓から聞こえてくる、その一コマだけで子どもが健やかに育っているのが伝わるものです。

6月は給食参観日を計画しています。お子様と一緒に同じものを試食しながら、本園の給食指導についてご理解いただき、ご家庭での食育の参考になれば幸いです。 (園長 寺本 明生)