

「食育」で一生涯モノの健康を

子どものときから望ましい食生活を身に付けることは心と身体、そして人間性を育む基礎となります。現代は食べたいものがいつでも手に入る事ができるため、望ましい食生活を送るには食育を通してさまざまな力を身に付ける必要があります。今月号では食育とは何かということ、町で行っている食育に関する事業を紹介します。

食育とは？

「食育」とはさまざまな経験を通して、自分自身で正しい食生活を送れる人を育てることです。子どもからお年寄りまで幅広い年代で取り組みが必要です。特に子どもときの食

育は心と身体の成長や、人格を形成するのに大きな影響を与えます。また、何をどのように食べると健康に良いかを早い時期から知ることは、一生の健康を維持するためにとても重要です。これからの健康のために食育に取り組んでみましょう。

食育の目的

次の①～④の力を育てることが自分の力でより良い食事や食生活を選ぶ力を身に付けることにつながります。

- ① **食べ物を選択できる力**
現代はさまざまな食べ物が好きなときに食べられる時代です。しかし、全ての食べ物が体に良いとは限りません。健康的な生活を送るには何をどのように食べれば良いのかを選択できる力が必要です。
- ② **味がわかる力**
味覚は幼いころからいろいろなものを食べることで育ちます。各家庭でいろいろな食材を食べさせてあげたり、好き嫌いをなく食べられるようにしてあげることが大切です。
- ③ **食べ物の大切さを知る力**
食べ物があるようにつくられているのかを知ることも大切です。食べ物は他の生き物の命をいただいていることを知ることは感謝の気持ちを持つことにつながります。

④自分で料理できる力

五感を使って実施する料理は子どもたちの創造力や集中力を育て、自信にもつながります。まずは家庭の手伝いから始めてみましょう。親子と一緒に料理をすることでコミュニケーションがとれ、食について考える機会にもなります。

町の食育関連事業

食育を進めるために町ではさまざまな取り組みをしています。前述した食育を通して育てたい力に関連する内容だけでなく、栄養の話や箸の使い方など、食に関わる他のことについても取り扱います。ここでは各幼児施設で行っている食育関連事業について紹介します。

■食育教室

全4回の教室です。管理栄養士が食事と身体づくりの関係や食品の選び方などについて、エプロンシアターなどを使いわかりやすく説明します。各教室の内容は表1をご覧ください。

(表1) 食育教室の内容	
第1回	▷元気な体がわかる力を養う
第2回	▷食べ物を選ぶ力を養う(年長組) ▷エプロンシアター(年中組)
第3回	▷食べるための技術を育てる
第4回	▷食べ物、命の大切さを考える

このように町ではさまざまな形で食育に取り組んでいます。子どもから適切な食について興味を持ち、考えることは将来の健康の維持につながります。おいしい食事をいつまでも楽しむために、皆さんも家庭で食育について考えてみましょう。



平泉保育所での親子クッキングの様子



エプロンシアターで使う教材

■親子クッキング

各幼児施設を会場に親子での調理実習を行います。調理を通して親子のコミュニケーションを図りながら、食事のマナーや、バランスの良い食べ方について学びます。

在宅医療・介護連携市民フォーラム

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくための地域包括ケアシステムの推進を目指し、在宅医療・介護に関する理解を促すことを目的にフォーラムを開催します。

■日時…2月24日(土) 13:15~16:00

■場所…平泉ホテル武蔵坊

■内容…▷寸劇(13区お茶っこの会)
▷基調講演「在宅医療と介護のこれから」
講師…特定医療法人博愛会一関病院
理事長兼病院長 佐藤隆次先生
▷パネルディスカッション

■問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



長島保育所での食育教室の様子



☆絵本って楽しい☆

寒さが厳しくなるこの季節、室内で過ごす時間も多くなります。そんな時こそ、絵本をじっくり読むチャンス。読んだ後は、ふれあい遊びや言葉かけで、楽しさや温かさを共有しましょう。

■月齢ごとの楽しみ方

0歳…絵本を見て、手を伸ばすしぐさをしたら、「○○だね」と名前を伝えたり、「おいしそうだね」「かわいいね」などと言葉を添えることで、人と共感する喜びを感じられるようになります。

1歳…絵本をきつかけに、そのとき子どもがいちばん興味のある物を知ることが出来ます。子どもの興味を受け止め、親子で共有していきましょう。

2歳…言葉が話すことが楽しくて仕方ない時期です。絵本に出てくる言葉を繰り返したり、自分なりに内容を話そうとした

りする姿を受け止め、「話したい」という欲求を満たしていきましょう。



さまざまな絵本

2月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)

▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日

▽長島保育所 毎週水曜日

◎のびのびクラブ

「鬼たいじをしよう」 1日(木)
「みんなの広場」
「保育所を探検しよう」

◎給食試食会

※参加申込期限 20日(火) 27日(火)

※のびのびクラブ、みんなの広場、給食試食会は平泉保育所・町立幼稚園が会場となります。感染症などの流行によっては、開催を見合わせる場合がありますのでご了承ください。

■問い合わせ先

子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談 (事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時…2月1日(木) 13:30~15:30
■場所…一関保健所

フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。
■日時…2月5日(月)、19日(月) 13:30~16:00
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査 (事前予約必要)

■日時…2月13日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
※血液検査(HIVなど) 10:30~11:50
■場所…一関保健所
■血液検査の種類
▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査 ※尿検査
■検査料金…無料