

第4章 子育て支援に取り組む地域活動推進シンポジウム in 大阪

1. シンポジウムの概要

テーマ：こころとからだを育む食

日時：平成18年2月3日（金）13時～16時

場所：大阪府職員会館

参加人数：110人

開催目的：平成17年6月10日、食育基本法が成立し、同年7月15日から実施された。こうした社会的な流れを受け、大阪府生活学校連絡会では、2005年度のテーマとして「食の安全・安心」と子どもの食生活～心と体に栄養を～を設定し、活動を展開してきた。このシンポジウムでは、子ども達の食生活の改善につながる地域活動のあり方を探るために、現在の食育に関わる施策の動きならびに子どもの食生活の状況についての理解を深めると共に、「子どもの食生活、子育て支援について」をテーマに、子どもの食生活に対してどのような支援がなされているのか、また生活学校のメンバーはどのような支援をすることが可能であるかについて話し合う。

タイムスケジュール：

13:00 開会

13:00～13:10 開会行事 会長挨拶
来賓挨拶

13:10～14:10 基調講演「こころとからだを育む食」
講師：春木 敏（大阪市立大学大学院生活科学研究科 助教授）

14:00～14:10 質疑応答

14:10～14:30 事例発表 高槻市立柱本幼稚園 園長 安原美知子

14:30～14:40 アンケート調査報告 大阪府生活学校連絡会 宝本あきの

14:40～15:45 パネルディスカッション「子どもの食生活、子育て支援について」
パネラー

安原美知子（高槻市立柱本幼稚園 園長）

松浦 裕美（高槻市立津之江小学校 栄養士）

中村 卓子（大阪府生活学校連絡会 会長）

永福 義光（(株)グリーンウェーブ 代表取締役）

コーディネーター

春木 敏（大阪市立大学大学院生活科学研究科 助教授）

15:45～15:55 まとめ

15:55～16:00 閉会行事 副会長挨拶

2. 基調講演の主な内容

20年近い管理栄養士の経験があり、栄養教育を専門としておられる春木先生に、「こころとからだを育む食」をテーマにご講演いただいた。主な内容は、以下の3点である。

まず第1点は、現代日本における食生活の状況とそれに応じた施策の流れについてである。現在、日本では、食嗜好の欧米化が進むと同時に、食事スタイルもインスタント食品等といった簡易食の普及、外食等の食事の外部化が進行している。こうした食生活の変化は、生活習慣病等の病気をもたらす大きな要因となっている。これらの現状を受けて、政府は2000年から、食生活の見直しを筆頭に掲げた「健康日本21」という施策に取り組んでいる。また、文部科学省・厚生労働省・農林水産省は、合議のもと、食生活・栄養の両面にわたる指針である「食生活指針」を出している。さらに、母子保健の分野でも、食を通じた子どもの健全育成を目指した「すこやか親子21」と題した施策が取り組まれている。こうした食に関わる施策の大きな流れは、2005年の「食育基本法」の制定に結びついている。我々の身の回りにある食が、政府をあげて見直すべき課題として掲げられたのである。



第2点は、子どもの食生活の変化についてである。現在、子ども達を取り巻く食環境は、嗜好の欧米化や簡易食の普及が進行したことによって、肉食中心の食事になり、栄養面での偏りがみられるようになってきている。また、食事を一人でとる孤食や食事自体をとらない欠食といった食生活の貧しさが問題となっている。こうした食生活の変化は、アトピー等のアレルギーの増加や基礎体力の低下、基礎代謝エネルギーの低下などに結びついているという。子ども達を取り巻く食環境の変化が、健康に悪影響を及ぼしているのである。

最後の第3点は、食育の現状についてである。現在、子ども達の食生活のあり方に対する問題認識が高まり、学校においても食に関する指導が展開されている。具体的には、1998年から学校教育のなかに「食に関する指導」が取り入れられたり、2005年から「栄養教諭」という新しい制度が創設されたりしている。さらに、就学前の乳幼児に対しては、遊びや絵本などを通して、食べ物や健康に対する関心をもつよう促したり、食事作りや準備を通じて、作って食べる楽しみを知ることに取り組んだりしている。こうした活動を通じて、子ども達が自分たちの食生活に関心を持ち、自分たちの食を見直すきっかけを提供しているのである。こうした食育の課題としては、食生活を取り巻く機関や人々の連携が挙げられる。さらに食に対する意識を高め、食環境全体の見直しを図るためには、保護者や子どもといった家庭を中心に、保育所・幼稚園・小学校・健康プラザ・食品企業等といった食に関わる機関や人々がつながり、協力しあって活動することが必要となるのである。

3. 事例発表・活動報告

事例発表として、高槻市立柱本幼稚園園長の安原美知子先生から、幼稚園で行われている野菜作りとクッキングについての報告が行われた。柱本幼稚園が食を通じた支援活動に取り組み始めた5年前、園児たちが持ってくるお弁当には電子レンジでできるおかずばかりが並んでいた。こうした食に対する無関心さは園児たちの家庭だけの問題ではなく、園のある地域全体の問題であった。地域の子どもの食生活の改善が急務となっていたのである。その後、園が取り組んだ野菜作りは、子ども達にさまざまな良い変化をもたらしている。水やりを毎朝の仕事としたことで子ども達の遅刻が減ったり、野菜の世話をすることで野菜の成長を五感で感じられる



ようになってきたのである。また、クッキング活動は、子ども達には野菜嫌いの克服のきっかけを、親たちには簡単に安くできる料理の方法を学ぶ場を与えている。こうした取り組みを通じて、現在では、園児のお弁当も、レンジに頼らず、手をかけたものが入られるようになってきている。子ども達の食生活が、少しずつ豊かになっている表れといえよう。

つづいて、大阪府生活学校連合会の活動報告として、「子供の食生活」に関するアンケート調査の結果が発表された。この調査は、子どもの頃から正しい食生活を身につけることが必要であるという認識のもと、現在の子どもの食生活の実態を把握しようと、大阪府内の幼稚園・小学校低学年の子どもをもつ親 824 名を対象に実施されたものである。

調査の結果は以下のとおりである。まず、朝食の状況については、ほとんどの子どもが毎朝食べているようである。子どもの好き嫌いについては、75.4%の親が「ある」と答えており、嫌いなものとして、ピーマンやナス等の野菜が挙げられていた。普段の食事の主菜も5割以上が「肉中心」であったように、子どもの野菜離れや食生活の欧米化が進んでいるようである。その他にも、食卓の様子として、朝食・夕食をほぼ毎日家族そろって食べる家庭は2割程度にとどまっている。各家庭の事情があるだろうが、家族全員で食卓を囲む機会は少なくなっているようである。加えて、子どもの食生活について、「つい忙しいとおそうざいに頼ったり、外出でファーストフードを食べたりしているので、出来るだけ手作りにしたいと思っている」「テレビがついているとそちらに集中してしまうので、テレビを消して家族の1日の出来事を話すよう心がけている」といった意見が寄せられた。こうした意見から、親たちが、栄養面の偏りや食卓の寂しさといった問題を認識し、何とか改善に向けて努力している様子が窺えた。

4. パネルディスカッションの主な内容

パネルディスカッションでは、事例報告をしてくださった柱本幼稚園の安原先生に加え、小学校で栄養士をしている松浦裕美先生や無農薬野菜の栽培・販売をしている永福義光さん、さらに生活学校会長の中村卓子さんがパネラーとして参加し、ディ



スカッションが行われた。議論が進むなかで、子どもの食生活の問題点やその対応策、食に関する取り組みの中で生活学校の方々に期待すること等について、さまざまな立場からの意見を聞くことができた。ここでは、その一部を紹介していくことにする。

まず、安原先生や松浦先生から、子ども達の食生活の問題の一つとして「食経験の少なさ」が挙げられた。安原先生からは、幼稚園に入園してくる子ども達の多くが、野菜を食べた経験がなく、野菜そのものの味を知らないという報告があった。また、松浦先生からも、魚・豆類が食卓に上がることが少なく、学校給食や幼稚園・保育所等で初めて出会う食材に対して毛嫌いする子どもが多いとお話があった。こうした「食経験の少なさ」という問題に対して、中村さんからは、地域の幼稚園で行われている、家では食べない野菜を積極的に食べる取り組みが紹介された。他の子どもと一緒に食べることによって、野菜が食べられるようになるようである。また、永福さんからは、食材の提供者という立場から、現在、一般的に売られている野菜は、色や形ばかりを重視するために本当においしい野菜が行き渡っていないとの話があった。野菜がおいしくなければ、食卓にのぼる機会が少なくなるのも当然のことといえよう。こうした野菜自体の味も、食経験の少なさに結びついているものと考えられる。

つづいて、食に関する活動のなかで生活学校の人に期待することについて、パネラーの方々から意見が出された。安原先生からは、お母さんの中には、こうあるべきという考え方が強すぎて、食事をつまらないものにしてしまう人がいる。子どもの好き嫌いをなくそうと何でも食べさせようとしたり、三角食べの練習をさせたりするのである。そういったお母さんたちに、子育てのベテランであるシルバーの方から、「そうしなくていいんだよ」と声かけをしてもらえたら、肩の力も抜け、子どもと一緒に楽しく食事ができるようになるのではとの提案があった。また、松浦先生からは、行事食等の伝統的な食文化を、保護者の方々に伝えたいと考えているが、教員一人の力では限界がある。そうした食文化について、生活学校の人の知恵や手を貸していただくとありがたいとの話があった。さらに、永福さんからは、安全で安心な野菜を作るために、人生の先輩方であるシルバー世代に、本当に良い野菜・食べ物を見極める力を貸してほしいとの要望があった。おいしい味を判定できるのは、昔からの味を知っているシルバー世代しかいない。食材の本来の味を伝えていくことこそ、食生活の改善につながるのではないだろうか。

このように、幼稚園・小学校・企業では、それぞれに食に対する考えをもち、さまざまな活動を展開している。こうしたパネラーの話を踏まえ、コーディネーターである春木先生から、今後は、それぞれの機関を結んでいくネットワークが必要ではないだろうかという提案がなされた。地域全体で食の改善に取り組むためには、関係する機関や人々のネットワークをつくり、情報交換をしつつ、子ども達を育てる食について共に考えていくことが必要となっているのである

5. シンポジウムの感想

シンポジウムを終えて、参加者からは、「食生活の大切さ、人間が人間らしく生きるためにどんなに大切かを重く感じました」、「家族で一緒に楽しく食事をする大切さを痛感いたしました」、などの感想が寄せられた。食という営みは、生きるための栄養をとるという働きと共に、心を豊かにする働きもする。まさに、「食」が「こころとからだを育む」かけがえのないものであるというものであることを改めて認識できたようである。

また、「食育の大切さは、人としての大切さにつながるということの子から孫へと伝承していきたい」、「各団体が一つになって子どもたちのため、自分たちのために頑張らなければと思いました」といった、子育てを終えた世代が、子ども達の食に対して行う支援の可能性やあり方についても考えさせられたようであった。

今回のシンポジウムのように、幼稚園や学校、企業といったさまざまな立場の人たちが一堂に会して、子ども達の食について議論する機会はなかなかあるものではない。こうした貴重な機会を得、食について共に考えられたことは、大変良い経験となったと思う。

付記：最後になりましたが、このシンポジウムを無事終えることができましたのも、ご参加いただいた先生方、ならびに生活学校の方々のご協力のおかげだと思います。企画委員の一人として、心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

(丹治恭子)