

管内健康づくり研修会より



平成28年11月28日に開催した「管内健康づくり研修会」では、講話や代表校による食育の実践発表、パネルディスカッションを通して子供たちの健全な食生活や食育の在り方について管内の関係者や保護者の方々と共に考えました。講師をお務めいただきました仙台白百合女子大学 教授 佐々木裕子氏からは、「乳幼児期及び思春期に何を食べるか、何を食べさせるかで、将来、肥満になるか、病気になるかが決まってしまうと言っても過言ではない」というお話をいただきました。子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であること、食を次世代につなげていく必要性について等、貴重なお話を伺いました。

参加者からの感想を一部紹介いたします。

心に残る講話でした。朝食の摂取と学力の関係では、「朝ご飯を食べるという環境が子供の学力を育てる」ということ、啓発を図るためには、誰かに伝えることが大切であること、等々改めて食育の大切さ、奥深さを実感しました。



パネルディスカッションの様子

今回、様々な方々の参加があり、子供たちの健康づくりに関して、こんなにも頼れるところがあるのか、と感じました。様々な力を借りて、子供たちが生涯にわたり健康に生きていく力をつけられるようにしたいです。

肥満解消には、体力づくり、運動の機会の増加が必要と思いましたが、近頃は、やはり「食べること」なのではないかと思いはじめました。

どうしたら、効果的な行動変容ができるのか、模索中です…



講話の様子

「食は心をつくる」「食の乱れは心の乱れを招く」という言葉が印象的でした。小さな頃から食の大切さを学び、次世代につなげていけるような人になれるよう園での取組を考えていきたいと思えます。

健全な食生活を実践する 子供たちの育成のためにⅡ

「食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」（食育基本法 前文 抜粋）



みんなでほったサツマイモでスイートポテトをつくったよ。ホクホクしていて、とてもおいしかったよ。

合い言葉1 「今,やりましょう！」



合い言葉2 「みんなでやりましょう！」

今、子供たちが抱えている様々な健康課題の解決のためのヒントが「食」にあるのではないのでしょうか。そのヒントを皆さんと一緒に見付けていきたいと考え、本リーフレットを作成しました。

南三陸教育事務所管内 学校・地域保健連携推進事業 学校保健支援チーム
平成29年3月

* 表紙の「今,やりましょう!」「みんなでやりましょう!」はH27年度管内健康づくり研修会で提案され、今年度も継続した「合い言葉」です。