

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

# 特集 「食」を「育」む

## 学校給食

平成17年7月に「食育基本法」が施行され、健全な食生活の実践や食習慣の習得、食に対する感謝の心、伝統的な食文化の継承といった、あらゆる場面での「食」の重要性が示されました。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。この機会に、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、「食」について考えてみましょう。



### 子どもたちをとりまく食環境

#### ■子どもも生活習慣病予備軍

「メタボリック・シンドローム」が流行語となるように、今の食生活は乱れています。子どもたちが一人で食事をする「孤食」が増えているほか、「個食」（家族が別々のものを食べる）、「固食」（同じものをばかり食べる）、「小食」（食べる量が少ない）、「粉食」（パン中心の食事）、「濃食」（味が濃い）といった実態に警鐘を鳴らしている専門家もいます。

また、今の子どもたちは、軟らかくすぐ味わえるものを好みます。噛んで食事を味わう機会が減ったことが、あごの発達や歯並びに影響しているとも言われており、脳への刺激が少ないことで、唾液量が減って満腹感が得られず食べ過ぎの原因にもなっています。

子どもたちの食行動や食習慣においても、ストレス、栄

養のアンバランス、摂食障害などゆがんだ状態になると、いわゆる「生活習慣病」を引き起こします。

#### ■家庭での生活と食事の実態

今年度、市内の小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した「家庭での生活と食事についての調べ」では、3年前の調査に比べて、毎日朝食を食べる割合は2～3割減っています。朝食を食べてもパンなどの主食だけ、スープ類だけといった、偏った食事の傾向であることが分かりました。この原因は親の生活習慣の影響が強いと考えられ、時間がない、朝食を食べる習慣がない、朝食を作らない、1～2品で済ませているということが浮き彫りになっています。

一日の始まりの朝食を抜くことは、間食や夜食の増加に結びつき、その結果、インスチンタント食品、スナック菓子類や嗜好飲料などの飲食の増加につながっているものと思われます。