



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



ごあいさつ

4月より、食育をテーマに1年間連載をさせていただくことになりました、成田崇信です。
みなさま、どうぞよろしくお祈いします。第1回目ということもあるので、
そもそも食育ってなんだろう？というお話から始めようと思います。

子どもにとっての食育って？

食育という言葉を知ると、どんな取り組みをイメージするでしょうか？ バランスの取れた食事を考えたり調理できるようにすることもそうですし、早寝早起き朝ごはんのような生活習慣を身に付けようというものもあります。また、学校などでは食育の時間には食料自給率向上や地域の食文化を守る取り組みなども積極的に行われています。

私たちはなぜ食育を学んだり取り組んだりしているのでしょうか。恐らくなのですが、一番の目的は「子どもが健やかに成長すること」になるかと思っています。食育で色々な食品を食べることや三食しっかり食べること、料理を学ぶことなどは目的を達成するための手段なんです。ところが、食育として行われている運動には本来の目的からずれてしまっているようなものもあるのが現状です。中には、健康のためにはごはん食が良く洋食は悪いといったものや、母親の愛情がこもった手料理でない子どもが健全に育たないという極端なものもあります。ちゃんと栄養バランスが確保できれば、パ

ンが好きな子どもはパンを食べれば良いでしょうし、食事を作るのはお母さんでなくても良いのです。忙しいときには惣菜を活用するのも悪いことではありません。

食育に限らないことですが、いつのまにか手段が目的のようになってしまふことがよくあります。学校が楽しくて、カゼもひかなかった結果が皆勤賞なのに、クラス全体で皆勤賞を達成することが目的になってしまい、熱が出て学校を休ませたくない、なんて話もその一つです。

今後の連載では、このように食育や栄養の気になる話や役に立つアドバイスをしていきたいと考えています。

食事は残してはイケナイ？

子どもが食事を残してしまう、嫌いなものに手をつけない、よくある悩みだと思います。野菜が苦手、肉の脂身がダメなど好き嫌い、お菓子の食べ過ぎなど食事を残す理由は様々ですが、胃の容量が小さいというような生理的な理由があるかもしれません。残してはダメと怒る前に、どうして食事を残すのか子どもと一緒に理由を探し、環境を整えていく

ことが大切です。栄養不足の心配がなければ、子どもと相談して食べられる量を一緒に考えてみるのも良いですね。食べ残して一番多いのは「好き嫌い」だと思いますが、こちらは今後の連載で一つのテーマとしてお話をしてみたいと思っています。

今回は「子どもの成長に必要な食育ってどんなもの？」についてお話します。お楽しみに♪

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『管理栄養士パパの親子の食育book』（メタモル出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社）、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ! やさいーズ』（オレンジページ）がある。

