

2 学齡期（主に6－14歳）

重点テーマ 「朝食を“しっかり”食べるあいづっこ」

この時期は、学びや体験を通し、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力などを身につける大切な時期です。各小・中学校では、県の「ふくしまっ子食育指針」*を受け、自校の「食育全体計画」**等を作成し、給食を「生きた教材」と位置づけ、自ら望ましい食生活を実践していく力を育むなどの食に関する指導の充実を図っています。

児童生徒が、より一層生き生きと活力ある生活を送るため、家庭と学校が連携し、朝食摂取率の更なる向上を図ると共に、栄養のバランスや適量を食えることを身につけ、好き嫌いなく食えることを目指した取り組みを充実させていくことが大切です。

また、地域では、食事づくりなど食に関する体験や実践の場づくりを学校の取り組みと協調し働きかけることが大切です。

1) 取り組みの視点

(1) 「早寝・早起き・朝ごはん」の視点

望ましい生活リズム(早寝・早起き等)により、毎日しっかりと朝食を摂取することが大切です。

(2) バランスの良い日本型食生活を実践する視点

朝食も含め、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆等を材料とした料理)、副菜(野菜等を材料とした料理)、汁物(みそ汁等)をバランスよく、適量食えることが大切です。

また、食材の利用に、地元で取れたものを利用することは日本型食生活を実践することであり、安全安心な食生活につながります。さらに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、箸を使っの食事は、日本独特の文化であり、箸の正しい持ちかた使い方もマナーとして身につけることは大切です。

(3) 家庭・地域で体験・実践できる視点

* 「ふくしまっ子食育指針」…福島県教育委員会が、平成19年度を食育元年と位置づけ、福島県食育推進計画に基づき、全ての学校が具体的に食育を展開する際の方向性となるものとして策定したもの。

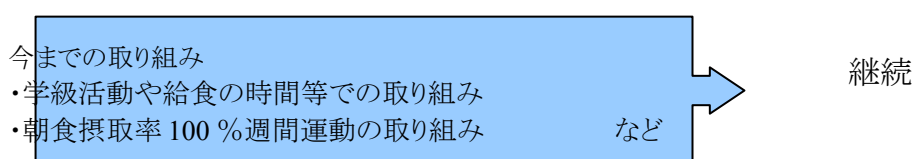
* * 「食育全体計画」…各学校が、児童生徒の食生活に関する実態を把握し、食育の目標を設定した上で、課題を解決するための教育活動を検討し作成したもの。給食の時間をはじめ、特別活動、家庭科(技術・家庭科)や体育科(保健体育科)などの各教科、および道徳、総合的な学習の時間等との相互関連を図り、学校教育全体を通して、横断的・体系的に食育を推進していくための基本的な計画。

学校での学びを確かなものとし、より発展させるためには、家庭や地域で望ましい食生活を実践することが大切です。なお、食物アレルギーを持つ子どもの状況を踏まえた対応が必要です。

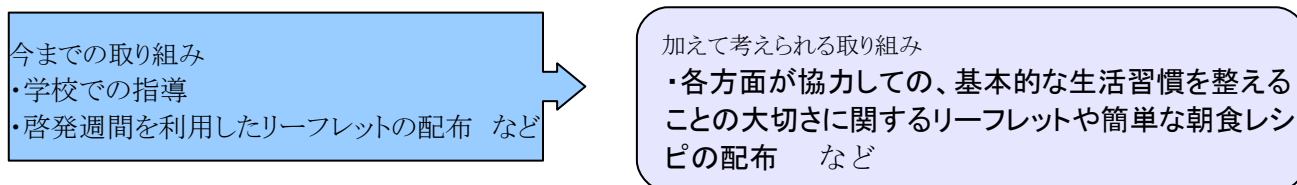
今後更に、農業体験を通じて自然の恩恵や食に関する人々の様々な活動を理解することや、食材の使い残しや廃棄を少なくすることなど、食を大切にする心や食への感謝の気持ちを育むことを、家庭や地域が一体となって、体験・実践できるように進めることが大切です。

2) 取り組み内容

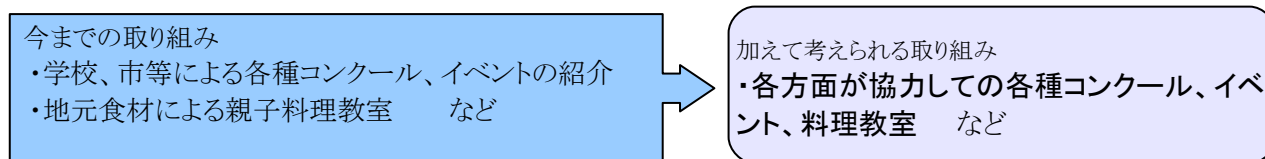
(1) 学校は、「食育全体計画」等により、朝食摂取をはじめとした望ましい食生活を実践していくことができるよう指導していきます。



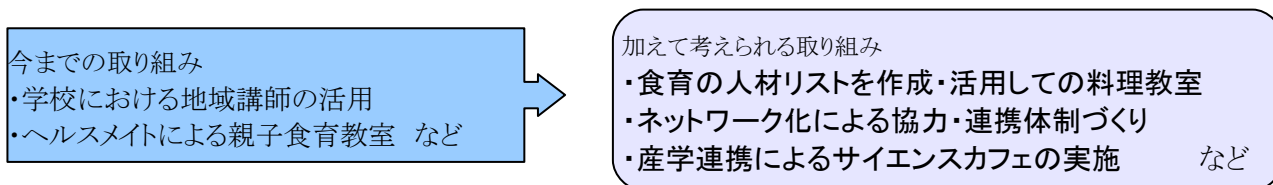
(2) 基本的な生活習慣の確立と栄養の「質」と「量」を考慮したバランスのよい朝食摂取をすすめます。



(3) 各方面が協力・連携して、食育に関する教室やイベント等を実施します。



(4) ネットワーク化や交流により、生産者や食品加工業者、調理師、ヘルスマイト等が協力・連携して食育に取り組みます。



3 青少年期（主に15－24歳）

重点テーマ 「三食を“きっちり”食べるあいづっこ」

この時期は、身体的・精神的成長が著しいため、この成長を支える各栄養素を過不足なく摂取することが大切であり、自立した生活を送ることが求められる時期です。

しかし、食生活を含めた生活リズムが乱れやすい時期であることから、活動量の違いや、個人に見合った栄養摂取ができるよう、食に関する理解を深め、必要な調理技術を習得するなど、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践していく力、また自己をコントロールできる力を身につけることが重要となります。

また、「親」となるためのからだづくりとして、妊娠前からの健全な食生活への取り組みは、次世代への望ましい食の継承へもつながるものであり、調理技術の習得や会津ならではの食材を使った季節の料理に対して理解を深めることも大切な時期です。

1) 取り組みの視点

(1) 食の自立を図る視点

健康づくりや体力づくり等の観点から、食材を調理し三食食べることはもとより、食の安全・安心への関心を一層高め、産地や栄養成分表示などを見て選ぶことが大切です。

女性については、母体となる健康な体がつくられる時期であり、低体重児出産の課題や、欠食、食事の偏り等による健康上の問題も指摘されていることから、これらを改善していくことが必要です。

また、社会状況の変化により、中食*や弁当作りをしている人が増える傾向にあり、これらに関係する事業者等と連携して取り組むことが大切です。

(2) 単身者の食生活の視点

社会人として、また、学生として単身生活をしている人が多い時期であり、食事内容が単調となることが予想される他、就業形態等により、欠食・偏食・夜食などが現れやすく、食生活も不規則になる時期であることから、朝食をしっかりと食べるなど、望ましい食生活ができるよう、地域・団体・事業者等で食環境に配慮した取り組みができるようにしていくことが大切です。

* 中食・・・持ち帰り惣菜のことを指す造語で、家庭外で調理された食品を家庭内でとる食事形態を指す。家庭で素材から調理する意味の「肉食」、レストランなど外出先で食事する意味の「肉食」との中間にある食事形態。

2) 取り組み内容

(1) 各方面が協力して、この時期における課題や食育に関する情報提供をしていきます。

今までの取り組み
・高校・大学での取り組み
・市政だよりの広報
・各施設や医療保険者の取り組み など

加えて考えられる取り組み
・各方面が協力しての、基本的な生活習慣を整えることの大切さに関するリーフレットや簡単な朝食レシピの配布 など

(2) 各方面が協力・連携して、食育に関する教室やイベント等を実施します。

今までの取り組み
・高校での食育の取り組み
・あしすと(中小企業勤労者福祉サービスセンター)主催の料理教室 など

加えて考えられる取り組み
・各方面が協力しての各公民館やコミュニティセンター等での食育教室
・官学及びスーパー・コンビニエンスストア等が連携して実施するイベントや栄養指導
・青少年への参加呼びかけ など

(3) 青少年が望ましい食生活ができるよう、各方面と協力して取り組みます。

今までの取り組み
・県の健康応援店の加入促進
・事業所給食の取り組み など

加えて考えられる取り組み
・ネットワーク化による協力・連携体制づくり
・官民の協力・連携による地域における事業所給食等の会議 など

【コラム】

☆会津の郷土料理のこづゆ



干し貝柱でだしをとり、里芋や人参、糸こんにゃく、きくらげ、焼き麩を小さく丸くした豆麩、など具だくさんで作るこづゆは、小さな朱塗りの、会津では「吸傘」(すいがさ)ともいうお平(ひら)に盛った郷土料理です。

汁として、煮物として、呼び方や材料が会津の中でも地域によってそれぞれ異なります。

広く会津の各地域での広い地域でそれぞれの家庭に伝わる味として、また冠婚葬祭に欠かせない料理として、こづゆは多くの人々に愛されてきました。

「会津では汁は主に“貝柱”“鳥”“あら(塩鮭)”でだしをとっていたんです。」そう教えてくださったのが宿「たかや」主人 山内康平さん。

山内さんのお宅では、年越しは塩鮭の頭を神棚に。身は「ざくざく」いわゆる歳とりの汁とします。正月は、元旦そば、二日もちの雑煮の汁は鳥だし、三日とろろ。そして正月のお客様をもてなす時のために、「こづゆ」を用意しておきます。祭った塩鮭の頭は、初市の日「いものこ汁」の具財に使います。

「鳥もニワトリではなくて昔は山鳥。脂ののりが違って、独特の味だったんですが、今はなかなか手に入らなくなりました。そばを打てる人や銃で打った鴨などをさばくことができる人も減ってしまいましたね。」

会津の郷土にあった食材だからこそ生まれた郷土料理ですが、食生活や流通の変化で生活の中に会津の文化は感じにくくなっています。

そんな今だからこそ伝えていきたい“我が家の味”、会津の料理です。