

食育講演会を開催しました

昨日（5/22）、神戸大学名誉教授で、兵庫県はもとより全国の食育教育の中心となって活動しておられる保田 茂 先生を講師にお招きしての食育講演会を本校で実施しました。

講演の演題を 「食で育む子どもの未来」 ～かしこい子は食事から～ として
暑い中ではありましたが、約70名の参加を得て、実施できました。

保田先生のお話は、日本の未来や今の子どもの未来を見据えた心に響くお話でした。ご参加いただいたほぼ全員の方から、わかりやすく楽しいお話であった、もっとお話が聞きたかった、食育への関心が高まった等ご意見をいただくことができ、大変有意義な講演会となりました。

以下に講演内容を簡単にご紹介させていただきます。

☆今の子どもは唾液の量が少ない。→よくかむ、唾液腺を刺激する食材（すっぱいもの）を食べ慣れていない（給食も残食が多い）。口の粘膜等が乾燥していると、ウイルスや細菌などの感染症にかかりやすい。よくかむことは固いものを良く噛んで食べる訓練、すっぱいものも食べる訓練が必要。

☆学力向上 学力とは社会に対応していける力

先生の話をしっかり聞ける子どもに→朝ごはんを作って食べさせる。

☆ご飯は一年生でも炊ける。→ご飯の炊き方を子どもに教えて、一緒に朝ごはんを作って食べる。

- ・日本の人口比率から見る未来（高齢化社会）
- ・高度成長からマイナス成長へ
- ・品目別消費量の推移から、米の減少と肉類の増加（病気との関連？）
- ・最新の情報を知ることの大切さ

◎未来のことも考えた子どもの幸せとは何か？

健康に生きること

↓

自分で選んで、正しく食べる力を身につけさせることが子どもの幸せに繋がる。

↓

今できること！ 朝ごはんを作って食べる。



各ご家庭が、子どもさんに将来どのような大人となって生活できるようになってほしいと願っておられるのか。それは各家庭の食育にかかっているといたお話でした。