

# 山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川 晴峰

## 6月は、「食育月間」です！

毎年6月は「食育月間」と定められていますが、御存知でしょうか？国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。「食」は健康長寿の基本です。今一度、「食生活」について、考えてみる良い機会だと思います。

素朴な疑問ですが、「食育」ってなんでしょうか？2005年、内閣府に設置された食育推進会議により「食育基本法」が作成・成立しました。今から13年前のことです。これは、総理大臣と12省庁が連携し、国家レベルで「国民の食について、いよいよみんなでどうにかしないとイケない！」と考え定められた、**世界でも珍しい法律**なのです。

食育基本法の前文には次のような記述があります。「21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、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。」・・・、当たり前すぎて、首をかしげたくなくなります。

また、食育については、次のように定義されています。「食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。」

食育基本法制定の背景には、国民の健康問題・食生活の急激な変化があるようです。戦後の復興と共に生活環境も豊かになり、必要な栄養を十分に摂れるようになり、「**飽食の時代**」を迎えた日本。その反面、食の欧米化、ファストフードやコンビニ弁当、スナック菓子などいわゆる**ジャンクフード**が普及し、脂質や食塩、肉類の過剰摂取等、栄養のバランスがくずれ、肥満や糖尿病などの生活習慣病も増加しており、小児期の子供にも**高血圧や肥満などの症状も見られる**ようになりました。

私は日頃から、「人間は食べた物と飲んだ物からできている」と公言しています。食生活には、かなりの神経を使っています。あくまでも個人の信条ですが、健康を維持するために、次の5項目を実践しています。

- ① 冷凍食品を食べない。
- ② カップ麺やインスタントラーメンを食べない。
- ③ コンビニを利用しない。
- ④ 自動販売機を利用しない。
- ⑤ ジャンクフードを食べない。

慣れてしまえば、不満や苦痛を感じることは全くありません。上記の事柄を推奨するつもりはありませんが、少し意識するだけでも生活の見直しができると思います。試しに、インスタントラーメンを茹でた液体を、しばらくの間、常温で放置してみてください。何かを感じるはずですよ。

「食」の問題に関して、御家族でも話題にしていただければ幸いです。

## 今日、"メディアコントロールチャレンジデー"です！

今日は、今年度初めての"メディアコントロールチャレンジデー"です。すっかり定着しているとは思いますが、何事も「最初が肝心」です。「メディア依存症」「ゲーム依存症」「スマホ依存症」は、病気の一つです。特に「スマホ依存症」には、注意が必要です。下記の行動に、心当たりはありませんか？

- ・スマホ無しで1日過ごせない
- ・運転中でもスマホをいじる
- ・風呂やトイレまで持ち込む
- ・親しい人と一緒でもスマホを使う
- ・対面しているのにチャットで会話する
- ・疲れ目になる

上記の現象は危険信号です。ネットに接する年齢が低ければ低いほど、依存症になるリスクも高くなります！