

ちやんと食べて  
ちやんと生きる



妙高市立矢代小学校

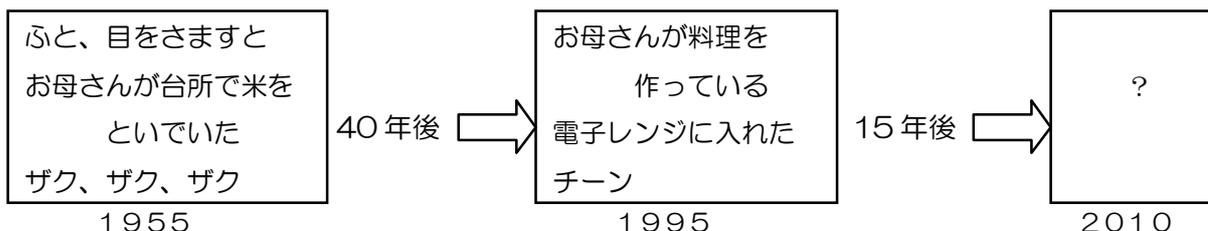
平成22年1月20日(水)

# 「ちゃんと食べて ちゃんと生きる」

～食の乱れは心の乱れに～



新井小学校 栄養教諭 市川裕子



食育とは～知・徳・体育の基礎となるべきもの。

よりよく食べて、よりよく生きる。

生きる力を「食」を通して身につけること。

## 1 子どもをダメにする「コ食」

孤食…ひとりで食事をする事（相手のことを考えなくなる）

子食…子どもだけで食事をする事（社会性協調性が育たない）

固食…同じものばかり食べていること（生活習慣病の心配）

小食…食事の量が少ないこと 少食（栄養不足、体力気力が続かない）

粉食…粉が原料となっているものが主食になること（やわらかい食べ物ばかりになる）

個食…家族揃っているのに別々のものを食べていること（好き嫌いやわがままの原因）

濃食…加工食品やレトルト食品など味の濃い食品が多いこと（脂肪や塩分の取りすぎ）



「ニワトリ症候群」～（コ孤食、ケツ欠食、コ個食、コ固食） →コケッココ

## 2 食卓の大切さ（心を育てる食事）

\*食卓の4つの要素

- ① 相手…一定の人と食べる
- ② 距離…本音がわかる近さ
- ③ 時間…どのくらい一緒にいる？
- ④ 頻度…繰り返しの中でつくられる「普通」の質

- ・食事は家庭生活の中心
- ・家庭＝家＋庭。庭は心の庭。ストレス解消の場所、団らんの場所。  
心の庭の役割を果たすのが家庭での食事。
- ・食事は安心感を醸し出す場。



- ・食事は親が子に価値観を伝える場。
- ・食事の場は楽しく、そして自然な心のふれあいの場として子どもを見つめ知り、  
見守る場。
- ・食べる状況は人とかかわりあう関係の一番密度の高い状況。

食事と食卓は身体と心の基本です。

子どもがキレるのも働く意欲がなくニートになるのも、すべての原因は  
子どもの頃の食卓にある。 (服部栄養専門学校長 服部幸應氏)

\*食卓とは、心を育てる場所であり、同時に破壊する場所でもある。  
さらには心を立てなおす力を持つ場所にもなる。

- 3 「キッズ・イン・ザ・キッチン」子どもを台所へ  
料理は五感（視、聴、嗅、味、触）を育てる  
我が家流。  
お手伝いをする子ほど、正義感や道徳性が育つ。
- 4 楽しく食べる子どもに  
～楽しく食べることで 食欲や生きる意欲もふくらんでくる～  
○食事のマナー  
○偏食がない
- 5 食べるということに心を寄せましょう  
「食事を通しての家族団らんは、すべての教育の根幹をなすものである」  
「教育の原点は、食べることを通して、自己保存できるという知恵を学ぶこと」  
「人間とは何を食べてきたかということである」（ゲーテ）  
  
「食べ物とは体をつくり、食べ方は人をつくる」

# 変わってきた食卓

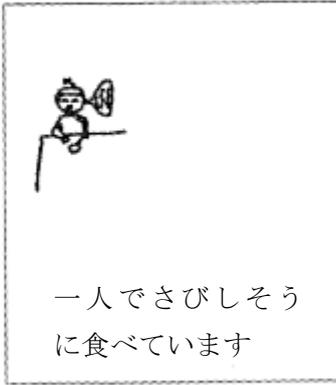
下の絵は、小学生の子どもたちが自分や家族の食事風景を描いたものです。  
一家団欒で楽しく食卓を囲むということが、大変少なくなってきたのだなあと感じます。

A



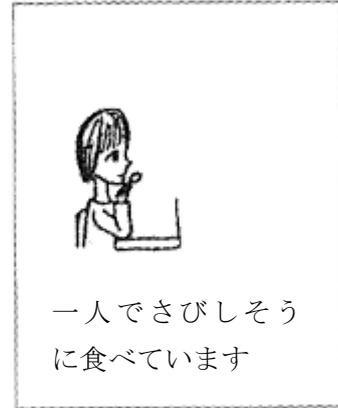
お父さんは新聞、お母さんは妹を叱りつけ、ネコも親子喧嘩、僕は一人です

B



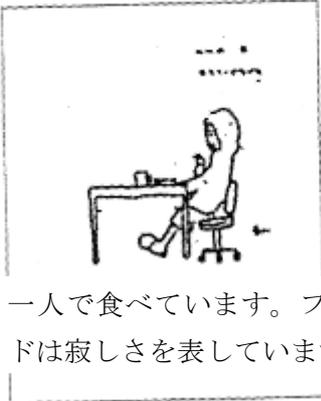
一人でさびしそうに食べています

C



一人でさびしそうに食べています

D



一人で食べています。フードは寂しさを表しています

E



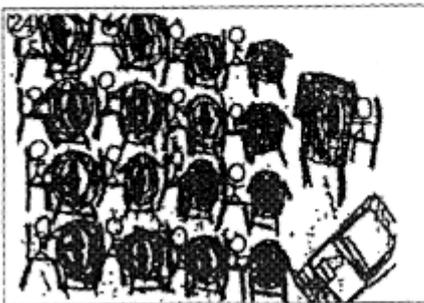
ソファに座りながらテレビを見て一人で食べています。

F



一人でもさびしくないよという題の絵。

G

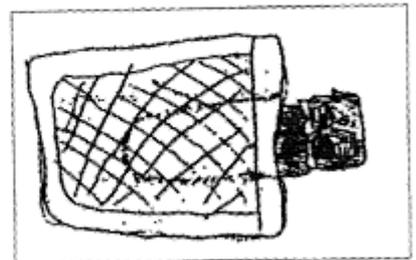


H



手のない自分。テーブルには食べ物が並んでいるが、食べることに興味がない

I



「ぼくのごきげんなお食事」という題の絵。布団にうつぶせになって食事をしています。