

早くも走り梅雨を思わせる天気が続いております。牛島幼稚園年長組保護者様におかれましては、より一層ご清福にお過ごしのことと存じます。

今回、牛島幼稚園栗原園長先生のご協力をいただき、年長組の園児さん達に「食に関する」お話しをする機会をいただきました。

私は、牛島小学校の栄養教諭の \_\_\_\_\_ と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、現在私たちの食生活は、とても豊かになりました。いつでも、どこでも、数え切れないくらいの食べ物があふれています。

それは素晴らしいことなのですが、そのよさを活用できない状況もたくさんあります。

子供の食をめぐっては、発育・発達の重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期におけるやせの増加など、問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。

親の世代においても食事づくりに関する必要な知識や技術を十分有していないとの報告がみられ、親子のコミュニケーションの場となる食卓において、子供の年齢が進むにつれ、家族そろって食事をする機会も減少している状況にあるようです。

これらの問題に対応するため、「食」を通じて、親子や家族との関わり、仲間や地域との関わりを深め、子供の健やかな心と身体の発達を促すことをねらいとし、家庭や社会の中で、子供一人ひとりの"食べる力"を豊かに育むための支援づくりを進める必要があることから、幼稚園・学校・家庭・地域が連携して、生活の基本である「食」を大切にする基本的習慣を身に付ける取り組みを実施したいと考え、「はじめの一步」として今回実施いたしました。

将来の健康は、毎日の食生活が深くかわります。

ぜひご家庭でも、親子で食に興味・関心をもつような工夫をしていただけると良いと思います。

色々な食品を食べて、バランスの良い食事に心がけましょう!!

