

“最近の食生活を考えてみましょう”

教育委員会委員 橋本 和明

文部科学省は毎年、全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果を公表しています。その中で興味深いのは、朝食を食べていない児童・生徒の割合が意外と多く、そのような子どもたちは朝食を食べてくる子どもたちに比べると、体力や運動能力が下回っているとの結果が出ていることです。考えてみれば当たり前かもしれませんが、しっかりと朝食を食べるということは、規則正しい生活を営んでいる証拠でもあり、それが育ち盛りの子どものためにはかけがえのないエネルギー源となり、体力増進につながるわけです。

しかし、この当たりのことが最近ではないがしろにされがちです。子どもたちの中には就寝時間が遅くなり、朝が慌ただしくなって、朝食どころではない子どももいます。時には、スナック菓子が食事代わりになっているとの話も聞いたことがあります。親御さんの中にも、日常の忙しさもあって、朝食まで作る余裕がないと言われる方もいらっしゃいます。

ここで最近の家庭での食事の様子を少し見てみましょう。子ども一人で孤独に食べる「子食」「個食」「孤食」、カップ麺などのインスタント食品ばかりを食べている「粉食」、月曜日はコンビニ弁当、火曜日はレトルトカレー、水曜日はファーストフード食品というように、決まり切った固定されたワンパターンのメニューしかない「固食」など、ちまたには“コシヨク”があふれています。つまり、家の中での食事の機能がどうも軽視され、単にお腹をふくらませるということだけが目的の食事となっているのではないのでしょうか。

本来は、みんなで一緒に食事をとりながらのおしゃべりや、料理の味を楽しみ、食材の調達から調理、後片付けという一連のことをみんなが協力して行うプロセスが食事の大切な機能なのです。食べることは毎日毎日のことだけに、もう一度食事のあり方を見直していきたいものだと思います。