地域で支えよう 子どもたちの食べる

様々な家庭の事情や経済状態により、家族団らんとしての食事風景が失われつつあります。それによって、子どもたちの食も変化してきています。

しかし、いつの時代も食を通して子どもたちが幸せを感じ、健全で心豊かに成長することは大切なことです。子どもたちの食を地域みんなで見守り、支えませんか？

全国で「子ども食堂」の取組が進められているように、尼崎市においても子どもたちへの支援の輪が広がってきています。

子どもたちが、笑顔で食事を楽しめる機会をより多くもてるように、市民一人ひとりが子どもの「食べる」に関心をもつことが大切です。そして、子どもたちとの関わりを見つめ直しましょう。あなたの行動が子どもたちの幸せな未来につながります。

おいしいごはんで元気な１日のスタートを！

尼崎市保健所ホームページに、大学生が考えた「簡単！朝食レシピ」を紹介しています。ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。

http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kosodate/syokuiku/037228.html

参考資料

- 農林水産省　「食育基本法」 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_27911.pdf#search='食育基本法'
- 第３次食育推進基本計画　http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/hyoshi.pdf
- 内閣府　「平成 24 年度版食育白書」 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2012/pdf-honbun.html
- 尼崎市「第２次尼崎市食育推進計画」 http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/si_kangae/si_keikaku/16127/050keikaku.html
- 足立己幸　共食がなぜ注目されているか -４０年間の共食・孤食研究と実践から　名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 第６号特別号、2014 年
- 外山典子　「発達としての共食　社会的な食のはじまり」新曜社　2008 年
- 高田公理　他「共食 ―食のコミュニケーション」Vesta 100 2015 AUTUMN, 2015 年
- 根岸宏邦「人間力を高める　食育・卓育入門」MC メディカ出版　2014 年

発行にあたって　この冊子は、市民のみなさまに人権について正しく理解していただくために作成しました。家庭や地域・職場などの話し合いや人権学習の資料として、ご活用願えれば幸いです。

著者紹介　北村 真理（きたむら まり）
武庫川女子大学　生活環境学部　食物栄養学科　准教授

相談窓口

みんなの人権１１０番（全国共通人権相談ダイヤル）	０５７０－００３－１１０
子どもの人権１１０番	０１２０－００７－１１０
神戸地方法務局　尼崎支局（人権相談）	０６－６４８２－７４１７
尼崎市立消費生活センター（消費生活相談）	０６－６４３８－０９９９
尼崎市　市民相談担当（生活法律相談や人権相談）	０６－６４８９－６４００
尼崎市　人権課（人権相談）	ama-jinkensoudan@city.amagasaki.hyogo.jp（メールで受付）

発　行　尼崎市教育委員会事務局　社会教育課　０６－４９５０－０４０５

社会教育課では、幼稚園、小・中学校の保護者を中心とした自主学習グループによる定期的な人権学習を広げる活動を続けています。
また、市内の自主学習グループから希望があれば、社会教育課に登録している人権教育指導者の派遣も行っています。

発行日：平成 28 年 12 月　　ﾃﾞｻﾞｲﾝ･ｲﾗｽﾄ：北野デザイン　　印刷：株式会社　協栄コーポレーション

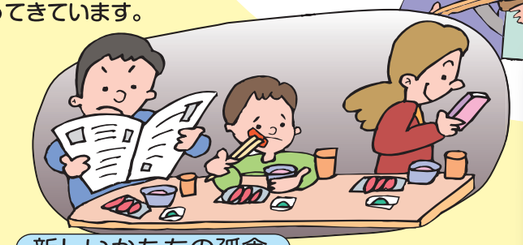
子どもたちの食べるを考える

～「食べること」は「生きること」～

「食べる」は人にとって生きていく上で欠かせない行動です。単に健康な身体をつくる、維持することだけでなく、日々の生活をより豊かにしてくれる大切なことです。「いつ」「何を」「どれだけ」食べるかだけでなく、「誰と」「どのような雰囲気で」食べるかということも大事なことです。特に子どもの心身の成長において、豊かな食体験は大きな役割を果たします。

時代の変化とともに、子どもの食も変化してきています。家庭だけでなく、まわりの大人たちもこのことを理解し、様々なかたちで子どもたちが幸せを実感できる、そのような食体験を提供していくことが重要となってきています。

子どもたちの「食べる」を考えることは子どもたちの「未来」を考えることにもつながります。



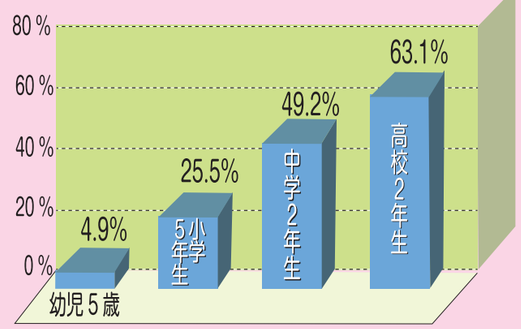
新しいかたちの孤食

子どもたちのひとり食べ　孤食（こしょく）

1981年、研究者が実施した全国の小学5年生1067名を対象とした「子どもたちの食生態調査」で、子どもたちのひとり食べが全国的に広がっていること、それにつながる食生活のさまざまな問題点や健康上の問題点が深刻であるなど、悪循環の実態が明らかになりました。

それから約 40 年、「子どもの孤食」について意識する人は増えてきましたが、その一方で「新しいかたちの孤食」も生まれてきています。様々なかたちの「孤食」が未解決のままで、今日も続いています。今一度、みんなで「孤食」について考えることが必要です。

朝食を一人で食べる子どもの割合



（※第２次尼崎市食育推進計画に係る「市民アンケート調査」平成26年12月）

※第２次尼崎市食育推進計画では

市民一人ひとりが「健康、安全・安心を実感できるまち」を実現するため、次の３つの基本目標を設定し、食に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を“実践”する食育を推進します。

- 食を通じて豊かな心をはぐくむ
- 食を通じて健康な体をつくる
- 食の大切さを次世代に伝える

回覧