

子どもの「食」を考える

小食、孤食、粉食…「コ食」に代表される今の子どもの食事・・・。

私たちは毎日食事をして生活をしています。ライフスタイルの変化により、「食」も多様な変化をしています。子どもの「食」も例外ではありません。偏った栄養摂取や朝食欠食、子どもたちの健康など、最近の子どもの「食」の実態と「食育」の取り組みを学び、子どもの食生活の改善につながる話をしましょうと「子どもの『食』を考える」を開催しました。

日 時：2015年3月4日(水) 10:00~12:45
 会 場：コープみらい プラザ秋葉原
 主 催：東京都生活協同組合連合会
 参加人数：45名



講演 「子どもの『食』を考える」

講師 西村 一郎 氏

(日本科学者会議食糧問題研究委員会委員長)

「子供」と書くことが多いが、あえて「子ども」と書きます。子どもは大人の供えものではなく、子どもにもそれぞれ人格があり、子どもの人格を大人と対等に認め合いますということを前提に「子ども」と使っている。

健康になる力

「食」は“人”に“良い”と書き、長年の人類の英知が食べることに修練されており、人間だけが五感を使い調理して発達してきた。子どもも五感を使って楽しく食事をしたと思っている。

健康になる力、発達する力は大人だけがもっているのではなく 子ども一人ひとり内部にもっている(発達の内的必然性)。一方的にこうしなさいと教え育てるのではなく、本来もっている力をどう引き出してあげるのかを親の役割と考えれば、子どもへの接し方も違ってくるし、本来の「食育」もそうあるべきと思う。

◎食べることは、子どもの健康をつくり、脳にも影響する。また地域を活性化させる。

データから見えること

子どもと一緒に食事をしていると思うのは、そこに「いる」「いない」ではなく「コミュニケーション」があるかどうか…。

小学5・6年生に聞いたデータをみると、家庭の食事の雰囲気では親への希望は「明るく、楽しく」が41.0%、「話をしてほしい」が20.9%。家庭の食事について自分のしたいことは「料理する」が40.2%と自分が料理し家族に食べてもらいたいと思っている。しかし実際に行っている手伝いは「食器や箸を準備する」が50.4%、「料理を運ぶ」が21.9%と子どもの思いと親のさせていることには乖離がみられる。子どもの人格を大事にし「食育」ということでは変えていかなくてはならない。

要求実現

変革の主体は一人ひとりがもっている。要求追及型ではなく、できるところから実現していく。子どもの食生活を考える時、どういったことが大事なのか考えることで、子どもを主体とした食のあり方につながるヒントが見つかるのではないのでしょうか。



子どものコ食

- * 小食：少量の食事
- * 粉食：パン類、麺類など
- * 孤食：一人での食事
- * 濃食：塩分や香辛料などで濃い味
- * 五食：朝、昼、おやつ、夕食、夜食
- * 娛食：娯楽性を求めた食事
- * 子食：お子様ランチのようにかわいい演出
- * 戸(外)食：歩行中の飲食
- * 混食：和洋中をミックスした食事
- * 固食：各自の固定した好み
- * 個食：家族でも個人の要望でバラバラ
- * 誤食：誤った食事



実践報告 「子ども食堂の作り方」

報告者 栗林 知絵子 氏

(豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク代表)

『食育』は「食べて育つ」…
主体は子どもにあり、子どもは
必要なものを食べ
「遊んで育つ」

まちの課題をほっとかない!

ひとりぼっちになった地域のおじさんに出会った。このお家ももっとにぎやかになったらいいなと思っていた時、遊び場に来ている子がコンビニ弁当をひとりで食べているくらしをしていると聞き、地域の子どもが みんなでご飯を食べられる場所があったらいいなと思った。そこにおせっかいなおばさん(栗林さん)がいて、それらが合致し子どもがひとりでも入れる『要町あさやけ子ども食堂』ができた。今では2階建の一軒家が、温かいご飯をみんなで一緒に食べ、準備や片付けも一緒にやるたくさんの子どもたちで賑わう場所になり「孤食」の子どもたちを地域で支えている。

ひとりじゃないよ

子どもが何に困っているのか…小さな単位の地域だからこそわかる。「食」でつながることや、遊びながら誰かにつながれることは子どもたちが SOS を出しやすい場所になるのではないかな。そういう場所を広げていきたい。



心と体の成長

学習支援の時に用意されたのは作る人の掌(たなごころ)でにぎったおむすび。それは栄養面だけではなく、子どもに必要な何か大事なものを受けている。

自分の子どもだけ幸せになる方法はありません。みんなが笑顔になって自分の子も笑顔になるのです。



《豊島子ども WAKUWAKU ネットワークでできること》

- 遊びサポート(プレーパーク) ●学びサポート(学習支援・日本語勉強会) ●暮らしサポート(子ども食堂・夜の児童館)
- ひとり親サポート(食料支援・衣服リサイクル・ピアサポート) ●子ども、学生ボランティアの「やってみたい!」を地域でサポート

ワークショップ

～子どもの「食」のこれまでとこれから～

子育て真っ最中の人、孫の世話をしている人、子どもたちと関わる活動をしている人、大学生…いろんな立場の人たちとグループになり、子どもの「食」のこれまでとこれからをテーマに3つの問いについて考え 意見交換・交流をした。

子どもの「食」で大事にしてきたこと
大事にしたいこと

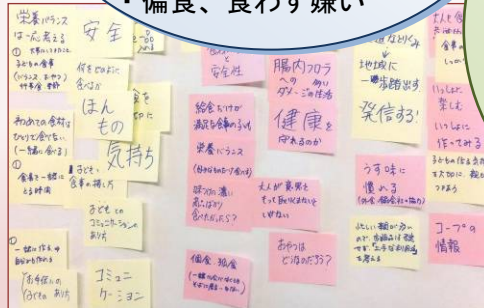
- おもな声
- ・一汁三菜バランスの良い食事
 - ・温かくて笑顔のある食卓
 - ・旬の食材、国産の食材
 - ・体験(収穫、買い物、調理)
 - ・「ありがとう」の気持ち

子どもの「食」で
気になること
心配なこと

- おもな声
- ・情報に惑わされる
 - ・放射能汚染、添加物、農薬
 - ・給食だけが満足な食事の子
 - ・おふくろの味って?
 - ・孤食、個食
 - ・偏食、食わず嫌い

食生活を改善するためには

- おもな声
- ・一緒に調理する
 - ・子どもの個性を尊重する社会をつくる
 - ・周りの人に協力をあおぐ
 - ・お腹をすかせておいしく食べる
 - ・「食」を「エサ」にしない
 - ・市販品の上手な利用法を考える
 - ・食べる = 楽しい・幸せ
 - ・コミュニケーションを今以上にとる



◆◆◆アンケートより抜粋(アンケート提出29枚)◆◆◆

- ・子どもの食の視点を科学的に学ぶことができた。
- ・子どもの食を考えているのだが、実はおとなの食を変えなければ根本は変わっていかないのかもしれないと思った。
- ・情報に惑わされず、我が家流で「おいしいね!」といえる食卓づくりをこころがけたい。
- ・子どもの食の影響の大きさ、環境の大切さを知ることができた。
- ・食べることは基本、また初心に戻り今日から楽しく食事をしたい。
- ・一人で悩んでいたが、グループで話したことで気持ちが楽になり子どもともっと向き合える気がする。