

子供の食事
なぜなぜ

年の初めに、食育を知ろう！

食育とは、いわゆる「食べる」という面からの「食事」や「食材」のことだけでなく、食物をバランスよく食べるためのさまざまな知識を身につけることです。食品の選び方を学ぶこと、また食堂（ダイニングルーム）、食卓、食器、食具などの食事の環境、そしてそれらを計画すること等といった「食の周辺」のことや食文化をはぐくみ伝えていくこと、さらに新しい食文化の創造、など広い視野で「食」について学んだり、考えたりすることをさします。また、食育は、学校という場での学習のみならず、家庭、地域をはじめ社会全般で年齢にかかわらずとらえることがたいせつです。

「食育」は、新語ではなく、1898年には、石塚左玄が『通俗食物養生法』のなかで「今日、学童をもつ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と表現しています。

また、1903年に出版された晩年平塚市に住居を構えた、村井弦斎著の『食道楽』のなかにも出てきており、それによると「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも食育が先。体育、徳育の根元も食育にある」と書いてあるように、歴史的にも長い間、どの家庭でも、食事が子育てとしつけの基本であったことがうかがえます。

しかし、1990年代に入るまでは、「食育」がたいせつであるという認識は、あまり強くなく、1990年代後半になると、ファーストフードの増加などにより学童の咀嚼回数が著しく低下したこと、若年層の血糖値の高数値化と糖尿病予備軍化ともいえる状況から、食は健康の源であり、生命のあり方に直結するという認識が、高まり食の安心や安全が求められる時代となり、冒頭の【食べる】ことを中心とした、家庭、地域での食育が見直されました。

参考・引用文献 日本大百科全書

今月の簡単
もう1品

時短タンダーチキン

材料(2人分)

鶏むね肉 1枚
ヨーグルト 大さじ2
カレー粉 もしくはカレールー 小さじ1
サラダ油 適宜

作り方

- 1、鶏むね肉を一口大に切る。
- 2、ヨーグルトとカレー粉をよく混ぜる。
- 3、2の下味に1をつける。10～20分間。
- 4、フライパンで両面をよく焼いて出来上がり(焦げやすいので注意)

