

「食育推進チーム」だより

～富士見町食育推進計画を推進します～

富士見町立本郷小学校 学校栄養職員 小澤 奈津美

「感謝しておいしくいただきますよう」

毎日の食事は、たくさんの人のおかげで食べることができます。食べ物の命や、食事作りに関わる人たちへ感謝の気持ちが持てるよう、日々の給食から情報発信を行っています。お昼の放送では、給食に使用した食材の生産者の方を紹介します。「キャベツといえば〇〇さん!」「〇〇さんのおばあちゃんちの野菜だね。」生産者の方の名前を覚えている児童もたくさんいます。届けていただいた野菜をホール前に展示し、実際に触ったり、においを嗅いだりして、自分たちが食べる食材が身近になるような取り組みも行いました。

また、食事マナーを守ることも感謝の気持ちにつながります。ごはん粒が残ったまま返していないかな?気になるときは声をかけます。児童会活動でも食事マナーについて話し合いました。食器の返し方などについてよい例、悪い例を児童が演じ、ビデオ撮影を行いました。今後、お昼の放送で全校に伝える予定です。

届けていただいたズッキーニ。
このうちの一部をホール前で展示しました。



健康ふじみ通信

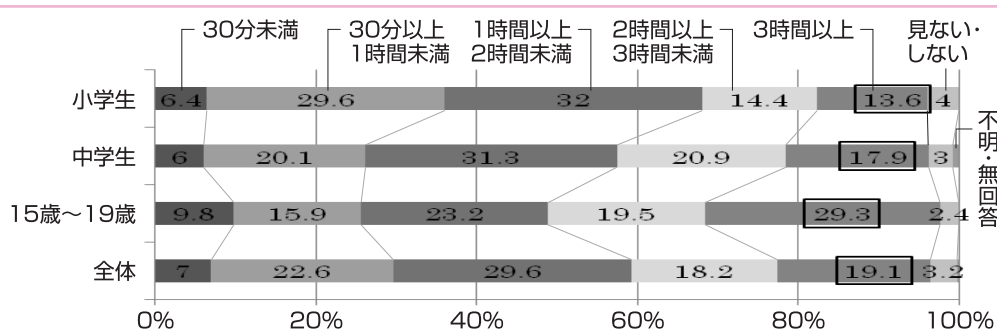
～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「健康管理編」

子どもは、人と関わり合い、遊びなどの実体験を重ねることで人間関係を築いて、心と体を成長させていきます。近年では、メディア（テレビ・ビデオ・ゲーム等）接触の低年齢化が進み、外遊びの機会が減って、人との関わりから得られる体験が不足しているのではないかと心配されています。メディアと接する時間が長くなると、運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力などの低下を生じることがあるため、使い方を考える必要があります。

普段（休日でない日）、テレビやDVD、ゲーム、インターネット等をする時間は1日どのくらいですか。
（小学生、中学生、15歳～19歳の方を対象としたアンケート）



○富士見町健康・食育に関するアンケート調査（平成24年度）より

- 年齢が上がるに従い、1日3時間以上メディアに接している子どもの割合が多くなっています。（小学生13.6%、中学生17.9%、15歳～19歳では29.3%）

使用する時間や、使い方のルールを決めることが必要です。家族でコミュニケーションをとる時間をもつことは、子どもの成長に大切なことです。

【日本小児科医会の提言】

- ①2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。（1日2時間までを目安と考えます。ゲームは1日30分までを目安と考えます。）
- ④子ども部屋にはテレビ、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

