

# 第1回 食に関する指導研修会

平成30年12月8日(土)に、名古屋文理大学 健康生活学部 健康栄養学科 教授 辻 とみ子先生をお招きし、「食に関する指導の進め方について」という演題で研修会を行いました。155名の会員が参加し、科学的根拠に基づいたデータから見える子どもたちを取り巻く食の現状や、成長過程の特徴に合わせた食育の重要性について学ぶ、有意義な研修会となりました。



【 辻 とみ子先生 】

## 1. 子どもの生涯を見通した食育

現在の日本には、過剰栄養と低栄養が混在しており、介護が必要な人の約7割は栄養問題が原因とされます。しかし、これは子どもたちが幼児期・学童期から正しい食習慣を身に付け、実践していくことで改善できると考えられます。栄養教諭として、子どもたちの50年、60年先を見据え、将来も自立して、心身ともに健康に過ごしていけるよう、効果的な食育を計画的・継続的に実践していく必要があると、再認識しました。

## 2. 子どもの成長過程を多面的に捉えた食育

子どもの成長過程について、味覚の発達、行動科学、発達心理学など、さまざまな観点から学ぶことができました。栄養教諭として、いろいろな角度から子どもの発達過程を理解することで、献立作成や食に関する指導がより充実することに改めて気づき、多面的に考えて計画・実践していくことの重要性を強く感じました。



【 研修会の様子 】

## 3. 科学的根拠をもとにした食育

日頃、食に関する指導の題材として取り上げることの多い、朝食のはたらき、脳の発達、骨の成長、かむことの効果、生活リズム等について、最新の知見を学びました。食と健康の専門家である栄養教諭の進める食育は、科学的根拠に基づいたものでなければなりません。定期的に自分の知識を見直して更新する必要があること、そのためには、常に学ぶ姿勢を持ち続けなければならない、という決意を新たにしました。

### 《参加者の声》

- ・ 栄養教諭として、まさに心身の成長期まっただ中にある目の前の子どもたちのために、食に関する指導の内容、給食の献立、給食の時間の過ごし方、食環境の整え方などについて、改めて考え直すことのできる講演内容でした。児童生徒の一生を左右する重要な時期に関わることのできる立場にあることに、やりがいと責任の重さを再認識しました。
- ・ 科学的なデータを基にお話ししていただけたので、大変参考になりました。児童生徒はもちろん、他の教職員や保護者にも、ぜひ伝えたいと思いました。