ふれあい相談

小学５年の息子は好き嫌いが激しく、野菜、果物を食べずにインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料を中心とした食生活です。共働きのため家庭料理を手抜きしがちなので、反省しています。このままの食生活を続けるとどうなりますか。

（会津若松市・母親）

食生活が乱れる息子 どうすれば…

工夫を重ねて 食育の充実を

回答者

喜多方市教育問題対策協議会委員長

水戸 昇

食生活が乱れている現在は、①生涯にわたる食育の推進②生活習慣病の予防・改善③家庭での共育の推進―を国民に呼び掛けています。家庭での対策は①安全・安心な食材での料理②バランスの取れた食材③家族みんなで楽しく食べる④親の手料理⑤魚、大豆、野菜、果物を食べる―などです。教育の原点である知・徳・体の充実には食育が重要です。

子どもさんのため、いろいろな料理の工夫をして少しでも食べるチャンスをつくってください。お母さんの愛情は最高のスパイスです。

亡食時代とも言われ、子どもの体は弱っています。ファストフード依存、朝食抜き、孤食化などが問題とされています。凶悪犯罪、不登校、引きこもり、いじめなど、教育現場における課題の背景には食の乱れがあります。

この問題を解決するため国は平成十七年に食育基本法を制定し、十八年に食育推進基本計画を作りました。成果が不十分のため今年三月に第二次計画を定

掲載日:2011/12/25 面名:話題 ページ:022

福島民報 :本紙 :朝刊