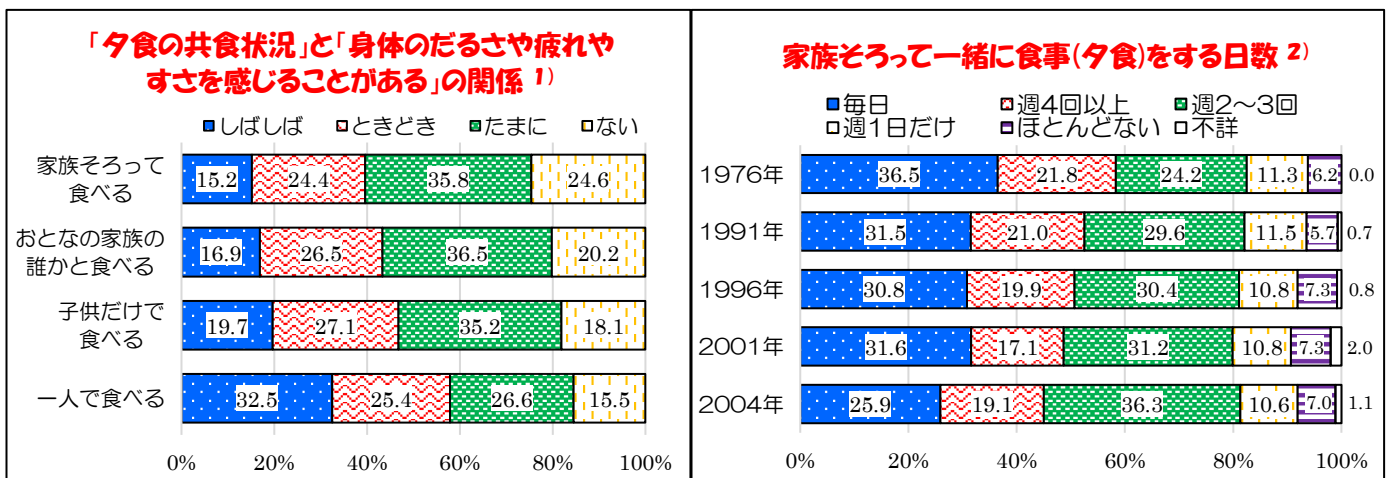


子育て中の親や
子供に関わる方へ

★夕食を一人で食べる児童生徒の約3割は、しばしば「心身のたるさや疲れ」を感じている傾向にある。

★家族そろって毎日夕食をとる家庭は、4人に1人程度であり、近年減少傾向にある。

●質問:あなたの家庭の食事形態は、左下の図のどこに当てはまりますか?



【出典】1) 日本スポーツ振興センター学校安全部「児童生徒の食生活実態調査平成22年度」(2012)
 2) 厚生労働省「児童環境調査」(1976、1991、1996、2001)、厚生労働省「平成16年度全国家庭児童調査結果の概要」(2004)
 【調査概要】1) 対象: 47都道府県、有効回答数: 10,361名(97.41%)、期間: 2011年1月下旬~2月上旬

今回参考にした書籍¹⁾には、夕食を一人で食べる児童生徒は、心身の不調を訴える割合が高く、半数近くの児童生徒が「身体のたるさや疲れやすさを感じる」、「何もやる気がおこらない」、「イライラする」に「しばしば」、「ときどき」と回答していたと記載されていました。なぜ、食事形態が子供の心や体に影響を与えているのでしょうか?

【風をよむ】一人で食べる子供のほうが、家族一緒に食べる子供よりも食事内容が栄養的に貧しいものになっているということが分かっています。そのため、栄養が偏ってしまい、脳・体・心の栄養不足がおきてしまっているのです。また、スマートフォンの時代となり、子供たちの「人と関わりたい」という意欲そのものが低下しており、一人で食べるのが平気になってしまっているという深刻な状態です。「共食(一緒に食べること)」することによって、食事の栄養バランスがよくなり、「一緒に食べるとおいしいね」という気持ちを育み、どんなときでも心身共に健康で過ごすことができるのです。さらに、コミュニケーションをとるようになり、一緒に食べるだけでなく、準備する(つくる)ことやそのための話し合いを皆ですることにつながっていくのです。 巖原南保育園 管理栄養士 上田奈緒美

☆直接メール配信も行っていますので、必要な方は下記アドレスへ連絡ください。
 ☆可能であれば、本用紙を印刷し子供たちへ配布していただければと思います。
 ☆ぜひ御意見・御感想を送って送っていただければと思います。

長崎県立対馬青年の家
 TEL: 0920-83-0559
 E-mail: tsushima1186@sea.tocvt.ne.jp

【対馬青年の家 Facebook】
 過去の資料も閲覧可能です。
 「いね」をお願いします。

