

さくら



令和8年7月6日(月)

「食」について考えよう

管理栄養士（国家資格）であるAさんは、専門的な栄養指導や食事の管理を行う食のプロフェッショナルです。管理栄養士の活躍の場は、病院や福祉施設、学校や行政機関、企業など多岐にわたります。Aさんはこの資格を活かし、企業の研究職として就職。退職後も、学校の給食に携わる仕事をしてきました。そんなAさんから、現代の「食」における課題を聞きました。以下に示します。

- 1 食習慣の乱れ → 朝食の欠食、野菜不足、脂質や塩分の過剰摂取
- 2 栄養の偏り → カロリーは足りているが、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足
- 3 食文化の変化 → 「孤食」の増加と「共食」の減少
※共食：誰かと一緒に食事をする事

さらに現代日本には、低い食料自給率や食品廃棄（フードロス）の増加、食の安全性といった社会全体で解決すべき問題もあります。これらは、皆さんもニュースなどで耳にしたことがあるでしょう。

このように「食」における課題はいくつもあるものの、Aさんにとって最も気がかりなことは、「食文化の変化」だそうです。孤食が増える現代、家族で食卓を囲む共食はとても大切だと言います。共食は家族の絆を深め、子どもであれば食事のマナーを身に付け、調理法や味付けといった伝統的な食文化を学ぶかけがえのない場面だからです。また、家族で会話をしながら楽しく食事をする事は心の安定にもつながります。このように、食に関する課題は健康問題のみにとどまらず、私たちの生き方に直結する課題であると気づかされます。

私たちの命をつなぎ、心の安定を支えてくれている日々の食事。そこには、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人、毎日の食事を準備してくれる家族など、多くの人関わっています。

学校での給食、家庭での食事をいただけることを当たり前と思わず、目の前の食事と、そこに関わる人々へ「いただきます」・「ありがとうございます」という感謝の気持ちを向けてみましょう。

〈保護者の皆様へ〉

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

