

～家族のきずなを深め、地域で「家庭」を支える県民ぐるみの運動～

「ひょうご家庭応援県民運動」だより VOL. 17

ひょうご家庭応援県民運動とは

県民一人ひとりが家族・家庭の大切さを考え、きずなを深めるとともに、地域全体で多世代が交じり合い共に支え合う『地域三世代同居』の実現をめざし、地域で家庭を支える多様な取り組みを推進しています。

近所の子どもの名前を何人ご存じですか。

皆さんは、近所の地域の子どもの名前(ニックネームを含む)を何人知っていますか。

県が毎年実施している「美しい兵庫指標」県民意識調査では、平成24年度は3.0人とこの10年間で若干減ってきています。

子どもとあいさつをするとき、名前をつけてあいさつしたり、呼びかけたりすると、打ち解けやすくなります。子どもは、地元の大人が自分を知ってくれている、見守ってくれるという安心感を持ち、子どもの方から進んで話しかけてくれることにつながります。

このことが地域で子育て家庭を支える基礎、地域の安全な子育てにつながっていくと思います。大人の方から進んで近所の子ども達へあいさつ・声かけをしてみませんか。

	名前を知っている近所の子どもの数
平成14年	3.8人
平成16年	4.1人
平成18年	3.4人
平成20年	3.2人
平成22年	3.2人
平成24年	3.0人

出展：「美しい兵庫指標」県民意識調査

食事は誰と一緒に摂っていますか

お父さんと一緒にご飯を食べたいね

保育所入所の5歳児を持つ保護者へのアンケートの結果です。

朝食を「母親とほぼ毎日食べる」子どもは72.6%、「父親とほぼ毎日食べる」子どもは32.2%。また、夕食を「母親とほぼ毎日食べる」子どもは89.7%、「父親とほぼ毎日食べる」子どもは34.6%。朝食、夕食ともに父親は母親に比べて一緒に食事をするのが少ないようです。

		ほぼ毎日	週に4~6回	週に2~3回	週に1回	ほとんど一緒にでない
朝食	母親と	72.6	7	9.4	2.8	8.1
	父親と	32.2	8.9	18.5	13.4	27
夕食	母親と	89.7	5.3	3.4	1	0.6
	父親と	34.6	17.3	29.6	13.1	5.4

出展：平成24年の内閣府「食育白書」

家庭での食事は、栄養を摂り、味を楽しむことに加え、家族がお互い顔を合わせる機会でもあります。家族のきずなを深め、コミュニケーションを図るため、お父さんも一緒に食事をする大切さを考えてみましょう。

生活習慣を確立する「早寝・早起き・朝ごはん」運動を進めています

家族のとらえ方が変わってきている現在、ひょうご家庭応援ネットワーク会議に参画している団体からそれぞれのお立場での家族・家庭についての思いや考え方を順次紹介することとしました。

2回目は、公益社団法人 兵庫県栄養士会 会長 榊 由美子さんにご寄稿いただきました。

公益社団法人 兵庫県栄養士会

公益社団法人兵庫県栄養士会は少子・超高齢社会といった、変動の激しい社会の様々なニーズに対応し、生活習慣病等の重症化予防、食の安心・安全、食育、危機管理への取り組みなど様々な課題に取り組んでいます。

大きな事業としては 栄養ケアステーション事業 災害支援活動 兵庫県医療職団体協議会への参画により、管理栄養士・栄養士の知識・技能の研鑽及び資質の向上を図り健康危機管理等への備えの充実と共に、栄養と食を通して県民の、保健・医療・福祉・教育等の向上に寄与することを目的に活動しています。

その中で学校健康教育部会は、学校給食を実施する学校・給食センターに勤務する栄養士で構成されています。

近年の食生活の乱れは、子どもたちの健康に及ぼす影響が大きいと考えられることから、これらを改善するためには、文部科学省は食の専門家である栄養士を「栄養教諭」として配置し学校での「食育」を進めています。児童・生徒が健やかに成長していくためには、バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠など規則正しい生活習慣の習得が大切です。

生活習慣を確立する啓発として「早寝・早起き・朝ごはん」運動が言われています。

朝ごはんの状況を見ますと、小学校、中学校では90パーセント以上が食べていますが、高校生、大学生になると摂取率が下がってきます。

これは、朝ごはんを自ら作って食べるという行動が定着していないことと考えられます。

小学校・中学校で朝ごはんの大切さと共に自分で作る技術を教えなければなりません。

そのためには家庭でも繰り返し子ども達に教えていくことが重要です。

学校では授業だけでなく、お便りや保護者会などを通して家庭で実践していただくように働きかけています。

子どもたちが、健康な心身を培い、将来にわたって健康な生活が送れる手助けとなるように、兵庫県栄養士会では様々な活動と研修を行っています。

編集後記

「食べる」という言葉は「生きる」という言葉と同義語です。人は食べなければ当然死んでしまいます。

私たちは動物であれ植物であれ、別の尊い「命」を毎日、口にしているからこそ生きていくことができます。

だから日本では食事の前に、私のため捧げてくださった大切な命を『いただきます』と言います。素晴らしい文化だと思います。

一方、何でも簡単に手に入る今の時代は、結果として「命」に対する畏敬や感謝の念を薄れさせているようにも思えます。

家族が揃って食卓を囲む時、大人の方から子ども達へ、命の源となる「食べる」という行為の大切さを伝えていただきたいと思います。

それが、あらゆる物事への感謝の気持ちを育み、家族のみんなはもとより、人への優しさや思いやりの心を育てるのではないかと、私はそう思っています。

(T . S)

作成・発行：ひょうご家庭応援ネットワーク会議（こころ豊かな美しい兵庫推進会議・家庭応援団）
http://web.pref.hyogo.lg.jp/ac15/ac15_000000275.html

問い合わせ先：ひょうご家庭応援ネットワーク会議事務局（兵庫県健康福祉部こども局男女家庭課家庭施策係）
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 TEL 078-362-3169 FAX 078-362-3957
E-mail danjokatei@pref.hyogo.lg.jp