



健康だより

食育のススめ 丹後からの提言

地域府民会議子ども未来部会では、去る11月に「食育講演会～食べる・生きる・育つパートⅡ～」を開催。学校や保育所など各現場での実践事例を学びました。一人ひとり

が身近なところから食育を実践し「心豊かに力強く生きていく丹後っ子」を育てていきましょう！

子どもたちの五感(目・耳・鼻・口・指)をいきいき豊かに

- 味わう 巣立ちゆく子どもたちに、丹後のうみやあもんをようけ覚えさせようで！
- つくる 作ったり、しゃべったりしてみんなで楽しもうで！
- 伝える 大人の知恵をなつべとかんと、子どもに教えていこうで！

● 子どもの現状は？

心身ともに健やかに育っている子どもがいる一方で、こんな姿も明らかになりました。

- ◇朝からあくびが出たり、元気に遊ぶ力が蓄えられていない子ども
- ◆朝ごはんを、食べなかったり、菓子パンだけ、ジュースだけ等で簡単にすませる子
- ◇大人に合わせて寝るのが遅く、朝が起きられない子
- ◆よく噛めない子、飲み込めないのでもいつまでも噛みつづける子
- ◇箸の使い方や食べることに集中できない等、マナーが身に付いていない子
- ◆「給食を食べているから、嫌いだったら食べなくてもいいよ」等、偏食やしつけに対して無頓着な大人たち

● ただ今 実践中

保育所、学校、地域では、食べることの楽しさや、関心や興味を高める食育活動が実践されています。

☆季節の野菜を育て、クッキングを通して、見る・さわる・匂う・聞く・味わうを体験

★食育絵本、紙芝居、腹話術、クイズなど、いろいろ工夫して「食」について興味を引き出す

☆給食展示や給食試食会、おたよりなどを通して、保護者にも関心を持ってもらう

などなど。子ども達の目線に立っていろいろと工夫されています。



●●● 食べる楽しみ。例えば・・・

みなさんは、味わって食べていますか？
一口食べ物を入れてみてください。口を閉じ耳をふさぎ食べ物の音を聞いてください。どんな音がしますか？
「ポリポリ」「グチャグチャ」「サクサク」……。

「甘いね」「しゃきしゃきするね」「にがいね」などいろんな味を感じることができます。
「おいしい」「まずい」「すき」「きらい」だけではなく、食べ物の刺激を実感し、じっくり味わって食べてみてはいかがでしょう？

「おいしい」「にがいね」などいろいろな味を感じることができます。

京都府立上里小学校 平成17年10月
おこなわれましたが、その結果を「食育アンケート」の結果をお知らせします。

項目	回答数	割合
1年	37	100%
2年	37	100%
3年	37	100%
4年	37	100%
5年	37	100%
計	185	100%

アンケート結果を
2007年10月発表

(京都市立上里小学校・和泉正美さん(学校栄養職員)の講演から)

新型

インフルエンザ

この冬もインフルエンザの流行期を迎え、例年より早く、すでに保育所や小学校で集団発生しています。今シーズン最も恐れられているのは新型インフルエンザの出現です。

普通のインフルエンザとの違いは？ なぜ恐れられているの？ …など考えてみましょう。

① インフルエンザにはどんな型があるの？

●大流行するのはA型

A型、B型、C型の3種類があり、冬に流行するのは主にA型です。同じA型でも細かくみるとたくさんの型が

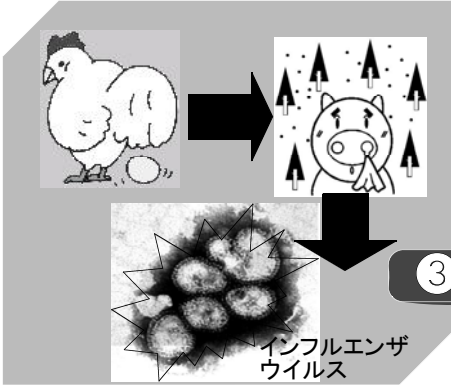
あり、その代表的なものが、ソ連かぜ、香港かぜでこれらは毎年流行しています。ところが、A型は少しずつ毎年変異しています。

② 「鳥インフルエンザ」と「新型インフルエンザ」って同じ？

●鳥から新型に変身？

「鳥インフルエンザ」は普通、鳥がかかるとインフルエンザですが、それが変化して人のおしでうつる新型インフルエンザになることが心配されています。鳥インフルエンザウイ

ルスが、人間や豚の体内で従来のインフルエンザと混合し変異すると考えられています。大流行するインフルエンザはすべてこうして変異したものです。



③ なぜ「新型インフルエンザ」はこんなに警戒されているの？

●新しいので免疫がない

新型インフルエンザの発生は過去にも例があります。20世紀中にも10年から40年周期で何度か発生・流行しています。スペインかぜ、アジアかぜ、香港かぜなどがそうで

す。新型インフルエンザがもし発生した場合、基本的に全ての人はその抵抗力(免疫)を持たないことから病気が急速に世界中に広まるだけでなく症状も重症になる可能性があります。

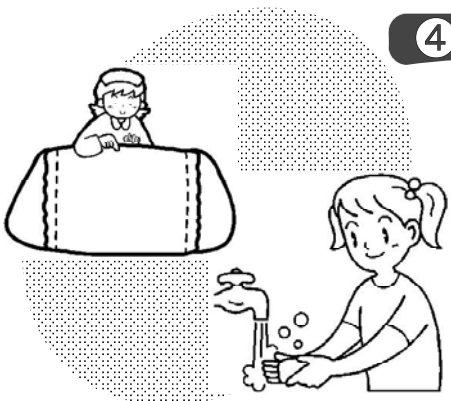
④ 対策や予防法はあるの？

●ワクチン開発に4~5ヶ月

新型インフルエンザへの対応として、インフルエンザ治療薬「タミフル」の備蓄が進められています。また、ワクチンは現在まだ開発されていませんが、新型インフルエンザが発見されてから開発までに4~5ヶ月はかかるといわれています。ワク

チンが開発され予防接種が進むと大流行は予防できるといわれています。

それまでは外出後の手洗い、うがい、マスクの着用や十分な休養とバランスのよい食事をとって抵抗力を高めておくことが通常のインフルエンザと同様、重要な予防策です。



すこやか日記

愛犬

犬に手を噛まれ、まさしく「飼い犬に噛まれる」めに遭いました。昨年12月12日、大雪降り始めの深夜、屋根から落ちる雪の音にびくつき吠え続ける犬を無理やり小屋に入れようとした時でした。

これで飼い主2人とも噛まれたことになり、この先、飼い

続ける自信がゆらぎました。雪の落ちる音を怖がり夜も泣き続ける犬をかかえ、子育て時代の記憶がよみがえりま

がりのくせによく吠える犬に暗い気持ちになりました。

しかし雪も一段落しました。正月に帰省した息子からは、もっとしっかりしつけるように”言い渡されたり”と、何かと家族に話題を提供してくれます。雪降りと愛犬とのつきあいもこの先長いのですが、どっしりかまえたいものです。(森)