

広
報

H A
葉 山
Y A M A

8 No.569
月号



今月の目次 (表紙：かざはやファクトリーでのこどもの食卓)

こどもの食卓 2	教育委員会だより 14
はやまNEWS 8	ごあんない 16
子育て広場 10	葉山いろいろ写真館 22
健康情報 12	町長コラム 23



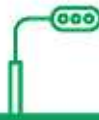
特集

こどもの食卓

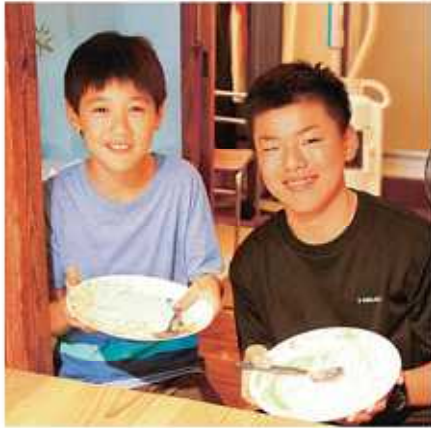
あなたは一週間のうち、家族と一緒に食事をする回数が、どれくらいありますか？
核家族化が進み、共働き世帯が増加する日本では、一人で食事をする「孤食」の子どもが増えています。それは葉山町も例外ではありません。
5月31日、はやま食卓プロジェクト実行委員会によって、子どもたちにあたたい食事を提供する「こどもの食卓」が開かれました。参加したのは55人の小学生から高校生まで。子どもたちの両親は、ほとんどが共働きです。



日本の専業主婦世帯・共働き世帯数の変遷
(厚生労働省「厚生労働白書」から引用)



一緒に食べると
おいしいね！



◆小森谷拳太郎くん(写真左)

中学に入ってから、塾のある日は夜10時過ぎに帰るので、夕食を一人で食べることもあります。今日は子どもだけだし、色々な話をしながら食べられたのが嬉しかったです！ カレーはおかわりをするほどおいしかったので、また次もあったら来たいと思いました。

◆新倉翔龍くん

かざはやファクトリーのイベントにはよく参加するので、今回もお母さんに教えてもらって来たら偶然友達に会いました！ 親が共働きなので、こうやってみんなで食事ができるのは良いことだと思います。食材も近所の知っているお店のものなどで、安心して食べることができました。



家族や友達と一緒に食卓を囲むことは、食事のマナーを学べたり、食の楽しさを実感したりすることで、心の豊かさをもたらすものです。
今月の特集では、子どもの孤食を防ぐための活動を行う「はやま食卓プロジェクト」の活動を例に挙げ、地域一体で課題解決に取り組み姿を紹介し、葉山の子どもたちが心も体もすくすく育つために私たちができることを考えてみましょう。

メニューのヒミツ



今回のメニューは、フィッシュカレーやコロッケに、サラダを添えたワンプレート。カレーはアレルギーの有無が判断しやすく、子ども食堂にはぴったり！ 地元のお店や人が食材を提供し、100円でふるまうことができました。



Interview

はやま食卓プロジェクト実行委員会
しみず あきえ 実行委員長



働きながら子育てをする そんな家族を応援していきたい

働きながら子育てをするお母さんが周りに多く、子どもが一人で食事をとることに課題を感じていました。そこで、まずは夫が働く古民家シェアオフィスで、働く人たちの子どもが食事をとれたらと思います、実行委員会を立ち上げたいです。

子ども食堂と言っても、葉山の場合は「貧困で食事がとれない子」というよりも「両親が忙しくて、食事の栄養バランスがうまくいっていない子」や「孤食の子」が対象になると思います。児童館の先生からも、「夏休みに来る子どもはお弁当ではなく、お昼を買うためのお金を持つてくる。コンビニで何を買うか、何を食べるか、栄養バランスなども子どもの判断に任せられてしまう」と聞いていました。地域の皆さんも、子どもの食について課題を感じていたので、

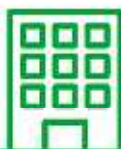
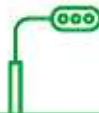
私は鳥取の田舎出身で、家

族が畑で野菜をつくる姿を見て育ちました。でも葉山の子は、野菜がどう育つか知らない子もいますよね。そのため、今後は食べ残しを防ぐために、食べ物ができるまでを理解するような、食育・農業体験も企画していきます。今後の活動は「はやま食卓プロジェクト」で検索してください。お手伝いいただけの方も年齢問わず募集中です！
問 ☎ 876-8167 (清水)

まだまだ課題が…

子ども食堂に毎日行けるわけではないから…私たち家族にもできることってなんだろう？ 次のページでは、忙しい家族が「こ食」にどう向き合うかをまとめています！





忙しい家族
必見です！

ご食の避け方



ご食 孤食

孤食とは、家族と一緒に暮らしているにもかかわらず一人で食事をとることであり、心にストレスをかけると言われていきます。

家族で食卓を囲み、心ふれあう団らんを持つことは、心と体の健康に重要です。

【家族ができる対策】

親が不在になるときには、食卓にメッセージを添え、帰ってきたら「ご飯はどうだった？」と会話をしてみてください。『あなたのことを気にかけている』という気持ちは、子どもに伝わります。



ご食 個食

個食とは、複数で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違うことです。

同じものを食べて会話をすることは、協調性を育てるきっかけになり、偏食をなおす機会にもなります。

【家族ができる対策】

まずは家族が同じ献立を食べるよう心がけ、子どもが食べたいものの次の日は、親が選んだものなど、家族みんなで献立を決めましょう。また、惣菜などを買うときも、一品は同じものにするなど工夫してみましょう。



ご食 濃食

濃食とは、濃い味付けの食事を好んで食べることです。味覚形成が大切な幼少期に舌の感覚を養い、薄味に慣れることで、塩分・糖分・油分の過剰摂取を防ぎ、将来の生活習慣病を予防することができます。

【家族ができる対策】

素材の味やだしのみま味を生かしたり、スパイスや薬味、ごまのりなどでアクセントをつけたりして、調味料を抑える工夫をしてみてください。

また、スナック菓子やジュース（清涼飲料水）に含まれている塩分や糖分は、子どもだけでは判断できません。普段から、買う前・食べる前に家族で確認する習慣をつけるのが良いでしょう。

栄養バランスにも気をつけましょう

