

健康づくりは 乳幼児期の食育から

八重山私立保育園連盟 会長

みやら保育園 園長 宮良 實守

本格的な夏を迎え、八重山各地では今年の豊作への感謝と来夏世の五穀豊穡と村の発展を祈願するとともに、神司による字民の健康願いが執り行われる豊年祭シーズンの到来です。

こうして、字民の健康を地域で願うという文化は沖縄、八重山ならではの文化であり、これからも大切にしていかなければならないと思います。

さて、ここからは、健康について少しお話

をさせていただきます。健康長寿の沖繩」といわれているのはいつの日か。今は健康は沖繩県の喫緊課題になってしまいました。私達は今、県民一人一人が「健康」について深く考え、より豊かな人生を歩むためにも、日頃から「健康」を意識した生活を心がけていかなければならないと考えます。健康への意識啓発には、乳幼児期からの教育が特に大切でしょう。

近年、社会環境や生



活様式の変化に伴い、子どもたちの食をめぐる環境は大きく変容してきました。個食や孤

食も問題ですが、食べ物や食事に対する興味・関心が薄いことや、野菜を苦手とする子どもも多く見られ、子どもたち、食に興味を持ち、自ら食べようとすると意欲を高めていく必要を感じています。

本園では、子どもたちの健康づくりのため、家庭と連携しながら様々な取り組みをおこなっています。まず、「健康づくりのための食育」です。食育の活動では、「栄養素」について給食時間を楽しませながらお話をします。日頃から食品群について学ぶことによつて、不足しがちな緑黄色野菜の大切さを学び、考えて食べることができるようになります。

さらに、給食に行事食を取り入れていきます。日本の行事食、地域の行事食を取り入れ、文化を学びながら食育の推進を図っていきます。

そして、食事のマナーです。「食べ方」などの礼儀作法も健康につながっていくものであり、考えていきます。

また、「歯と口の健康」についても積極的に取り組んでいます。「歯と口の健康」についてのお話を聞かせるとともに、歯磨きや甘味の摂取の正しい知識を伝え、さらに、安全性について正しい情報提供を行いながら歯科医師と連携をとってフッ化物塗布やフッ化物洗口などを推進していきます。

これらの活動によつて、子どもたちが歯の健康を意識して歯磨きをするようになりま