

【國際瞭望】《教育政策》日本食育 面面觀

全教總外事部 編譯 103.01.19



食育基本法

自麥當勞 40 多年前在東京建起第一棟金色拱門後，速食業便在日本蓬勃發展。迄今，在日本已有超過 3000 家的麥當勞連鎖店。民眾也接受了其他高油脂食物連鎖店，如溫蒂、漢堡王和肯德基等。事實上，在聖誕節來一桶炸雞，已經成為日本家庭一年一度的傳統活動。

但日本人的體重與腰圍並沒有隨之上升。日本政府將此歸功於嚴格執行的「食育」。

日本在 2005 年公布施行「食育基本法」，將食育視為智育、德育及體育的基礎。規定每年 6 月為「食育月」，每月 19 日定為「食育日」，以家庭、學校、地域等為單位，在全國進行推廣。同時也在學校廣設營養教師，為學生打造各種飲食教育課程。公立學校的營養教師由 2003 年的 34 位增加至目前的四千位。

2014 年，日本政府花了超過二億日元推廣「食育」，希望藉此宣揚健康觀念，進而節約醫療資源。

「學校午餐是教育的一部份。」日本由幼兒園開始，在所有的公立學校教授食育。學生們必須學習的觀念包括：

- 絕不漏掉早餐
- 避免在便利商店買早餐
- 選擇吃日式傳統餐點，而非速食餐。

日本有 99% 的公立小學與 85% 的公立中學有熱食午餐計劃。每餐花費約四美元，熱量幾乎都低於 700 大卡。

全面家政課程

在日本，家政課程是五年級到十二年級的必修課程。在東京市中心一個男校，麻布高中的課堂上，學生們用好幾小時的時間計算蛋白質、脂肪、碳水化合物及各種不同食物的熱量。他們還在學校的商業廚房掀起均衡膳食風。

一位日本老師說：「我們不只教學生如何烹煮食物，我們還教他們了解食用本土食材的重要性。」

採用本土食材

日本有許多學校有菜園。在東京郊區杉並區的三亞小學，校園內排滿了五顏六色的塑膠桶，桶中長滿了細長的綠草——學生們種植的水稻。在川口市北方約 20 公里處的芝富士小學，學生們也種下了日本傳統的作物。但他們播種的地點，是在附近由當地農民經營的稻田。

三亞小學的五年級生，在塑膠桶中的稻米收成後，會在家政課中輪流以木棍敲去稻殼，然後將稻米洗淨、煮熟、做成飯糰。在芝富士小學，收成的稻米會用在學校的午餐中。

學生在用餐的同時，也學習營養知識。午餐前，會由值日生大聲唸出當天的午餐食譜。在餐後，學生們會畫出所吃的食材，例如葡萄與薑片，並貼在牆上的日本地圖上，凸顯本土食材的重要性。

日本人也相信，最積極的步驟，就是開始教導孩子適當的飲食習慣與如何自己栽種食物。此外，企業界也開始行動。龜甲萬公司的員工開始定期到學校宣導黃豆產品。生產體重計的 TANITA 公司，也開設連鎖餐廳，提供 500 卡餐飲與免費的全身體質檢測。

了解更多:

- [Food education the law in Japan](#)
- [食農教育 - 日本來的學問](#)
- [食育3力，教孩子吃飯要惜福](#)
- [What's the secret to Japan's slender population? Serious 'eating education'](#)
- [日本「食育基本法」](#)