

なぜ？なに？食育

食べて育てよう
福津のめぐみ

「食べること」は、私たちが生きていくために必要なことです。
「食べること」は、動物や植物の命を頂くということです。
そして私たちは、「食べること」に命をつなぐということだけでなく、
料理をしてさまざまな味を楽しむ、視覚や嗅覚で楽しむ、友人・家族と食事の時間を楽しむ、
行事を祝う、収穫を祈る、病気を治療する、食事の作法を身に付けるなど
多くの意味を持たせて大切にしてきました。
「食べること」は、私たちの生活の中に豊かなものとして、根付いていたはずでした。
しかし今、食にさまざまな問題が見られるようになっていきます。

食育は難しい？大変？

現代は食べ物にあふれた社会です。昔のように、収穫を待ち望んでその季節の物を食べるという機会は減ってきたように感じます。食べたいものを料理せずに食べることができる。そのような時代です。すべて手作りということだけが食育ではありませんが、食べ物を選択する時、その時期に旬のものを選んだり、栄養のバランスについて少し考えたりする。これも食育です。難しいと考えずに、身近にできる食育を探してみませんか？



親子料理教室。参加した親子は別々のグループで料理にチャレンジします。見守ってくれるのは食生活改善推進員や友達のお父さんお母さん。みんなで楽しく料理を作りました。

これも食育

行事食・伝統食を食べる

日本古来より食されてきた行事食や伝統食は、さまざまな意味や思いがあります。地域に根差した伝統の味や、家の味などを食べることで、その味を引き継ぐこと。それも、食育です。



福津市の郷土料理「たぶ」



正月には欠かせない「雑煮」



いただきます

「いただきます」「ごちそうさま」

食材の命に感謝、作ってくれた人に感謝、おいしく食べられる環境に感謝。安全な食べ物を食べられることへ感謝。忙しいと忘れてしまいがちですが、日本の大切な心です。食事の際に、食材について話をすることも食育ですね。

学校や保育園・幼稚園での食育の取り組み

これも食育！



トウモロコシってこんなにたくさん皮があるんだ



ゴーヤで緑のカーテンを作りました



かまどで炊いたご飯。火が熱いな〜

家庭での食育が一番大切ですが、学校や保育所・幼稚園などでもさまざまな取り組みが行われています。田植えの体験や収穫体験、みそ作りや梅干し作り、家庭ではなかなか体験できなかった食に関する体験を次の世代へ伝えるための取り組みです。また、地域のもを食べることや日頃の食事の作法についても習います。食事は毎日3回、ひと月で90回、年で1080回の体験です。そのうちの大部分は家庭での体験になります。食に関する体験を通して子どもたちは食について考え、さまざまなことを感じます。そうして育った子どもたちは、同じように次世代へ、豊かな食を伝えてくれるのではないのでしょうか。健やかな心と体を持った子どもたちは、とても豊かな大人へ成長するはずですよ。



田植え体験。この苗がお米になるのかな？



稲刈り体験。こんなにたくさん収穫できるんだね



おいしい梅干しができるのかな？

福津市で採れる秋が旬の食材

地元の食材を使う

地元で採れた食材を使う事も大事な食育です。地元で採れたものだと、作物の成長過程や作っている人たちの姿も想像しやすいものです。また、旬の物を食べる事につながることで栄養素もたっぷりとおいしくとれますね。これも食育です。

- ・サツマイモ
- ・サトイモ
- ・カブ
- ・ジャガイモ
- ・ニンジン
- ・栗
- ・サバ など



アンケート調査を実施します

食育に関するアンケート調査を、2000人のかたを対象に9月ごろ実施します。食育についての考えや日常生活の中での取り組みなどに関するアンケート用紙を、対象者にお送りしますので、ご意見をお聞かせください。ご協力をよろしくお願いします。

【問い合わせ】市いきいき健康課（ふくとびあ） ☎34・3351