

プロの知識を食育に

食べて感じて考えて！ 米粉のもつ「食育力」

食育・料理研究家 坂本廣子

「体感」が理解を深める

教育の中で味覚まで五感全部を使うのは、ひよっとして食育だけ？ 体感するだけで田植を見たときにそのことで自発的に「？」が生まれ、様々な発見「！」をするためには文字だけ、絵だけを見ても十分には解りません。パーチャルリアリティ(仮想体験)の時代こそ、その理解の基礎となるリアル(本物)の体験が必要なのです。

さらに米をつくる段階で、七〇%ほどは、粒より乾いたままでは、固くて挽くことはできません。一度水にひたして吸水させれば、やわらかくなり、石

料理で五感が動き、心が動く

さらに、調理をして食べるとなると、素材としての物性をよく調べ、実際に作って体感してみると本当によくなります。小麦粉と比較して、水をたっぷりくみ、加熱の仕方、水分の量などいろいろな料理に変身します。水との比率、調味料をあわせることで生

「さかもと ひろこ」 「台所育児」を提唱し、食育を20年以上実践。『台所育児1歳から包丁まで』(国産米粉でクッキング) (共に農文協刊) など著書多数

食育の教材としての米粉と、いかに古くから存在するは、まずその歴史を調べるか、また、神様にお供え

米粉から広がる「なぜ？」

食育の教材としての米粉と、いかに古くから存在するは、まずその歴史を調べるか、また、神様にお供え

食材から始める

米屋さんの「食育」

田から物・宮崎米穀店の健康づくり活動

本物の食材が持つ力

兵庫県尼崎市の街中で、代々米屋さんを営んでいる宮崎米穀店。ご主人の宮崎温さんが本物の食材を意識し始めたのは16年ほど前。「安全でおいしいお米を消費者に届けたい」との思いで、仲間の米屋さんと共に石川や高知などの有機農業グループと提携して、有機無農薬栽培米の取扱いを始めたのがきっかけだった。

健康・長寿から食育へ

「健康増進をして百歳PK(ピンピンコロリ)と健康なうちに大往生する」を目標と、「尼崎市を日本一の健康長寿の町に！」をモットーに、雑穀や菜膳などの健康料理教室を月1回ずつ開催するほか、ボケ

に、本物の食材にこだわる意味を伝えている。

今の若い親たちの食観に危機感を持つ宮崎さんが、これからの食育活動に必要とする20年先を見据えた子どもたちの「食育」活動に、まずまず意欲を燃やしている。



米粉の物理特性を説明し、普通の国産米粉での製造を可能にした福盛幸一氏の製パン法(現代農業)03年7月号

農文協 地域に根ざす食育の活動交流誌

食文化活動

定期購読受付中

定価400円 年2回・A5判
年間購読料800円



食を軸に、領域を越えた健康・福祉・教育の地域連携活動を推進する情報交流誌。学校・地域・家庭をつなぐ「食」のネットワークづくりにお役立てください。

地域に根ざした

食育コンクール2003

37号・2004年3月号

農林水産省が提唱し、農林・文科・厚労三省連携で全国的に多様な食育を推進するコンクール。2003年度、全286の応募の中から選ばれた表彰事例を紹介する特集号。



バックナンバー紹介●各400円

文部科学省「食生活学習教材」活用実践集

36号・2003年9月

文部科学省が出した食育の教科書ともいえる「食生活学習教材」のねらいを解説し、これを使った授業実践例を報告。

35号 地域に根ざした食生活コンクール2003

34号 「地産地消」の学校給食実践事例集

33号 地域に根ざした食生活推進コンクール2001