

自分の体はどうなっている？何を食べればいいの？

# 食育の魅力的な事例を多彩に追求

## 農文協の「ビデオ&DVD食育シリーズ」

### 「食べもの・からだ・暮らしの探検(仮)」、現在製作中

#### 元気なウンチは、どんなウンチ？

#### 食べものと体の関係を実感



「繊維が見えるよ」実際にゾウのウンチを触って見てみる

「これ、なんだ？」  
子どもたちの目の前に出  
したものは、なんとゾウの  
ウンチ。  
食べるというのはどうい

うことなのか。子どもたち  
にわかりやすく説明するの  
は、ウチ博士「こと、  
御坊統計・情報センター統  
括情報官の中尾卓嗣さん。

「これはみんな動物の元  
気なウンチ。人間の元気な  
ウンチはどんなウンチか  
な？」と問いかけることで、  
どんな食べものが元気なウ  
ンチをつくるのか、子ども  
たちは、自分自身の体、食  
べものと環境の関係へと頭  
をめぐらせることになる。

「動物の食」から「ヒトの  
食」、自分たちの食べるこ  
とにひきつけて考えさせる  
のに、中尾さんが使うのは  
動物のウンチなのである。  
「えー！」「うわー！」

教室内は大きすぎ。食べた  
骨が見えるライオンのウン  
チ。ポロポロしているキリ  
ンのウンチ；いろいろなウ  
ンチを見せながら、例えば  
キリンとゾウはどちらも体  
が大きいのに、どうしてこ  
んなに大ききも形も量も違  
うのか。それぞれの食べる  
もの、菌の並び方や消化の  
しかたの違いなどを伝え  
る。

## 子ども自身が考え

## 未来の食生活を築いていく

今の子どもたちの食生活  
には、「コ食」(個食、孤食)  
や朝食の欠食の問題があ  
たりという体験が伴わなけ  
り、そうした結果として生  
活習慣病の低年齢化などの  
問題が出てきている。その  
解決のために、子どもたち  
に向けての「食育」が、さま  
ざまな形で始まっている。  
子どもたちが自分で考え  
て、自分の食生活をきずい  
ていく。そのためには知識  
の押し付けではなく、五感

〈食育〉の新しい雑誌が出ます！

季刊 **うかたま** ukutama

食べることは 暮らすこと

\*「うかたま」とは日本の古語で食べ物の 神様の略称です。

食べることや作ることを私たち の手に取りもどし、日々の暮らしをもっと楽しむことを提案し ます。A4変形判 128頁

季刊 ●定価780円  
年間購読料3120円

創刊号 2006冬 12月発売

特集 おもちはエライ！  
日本全国のお雑煮、その作り方・食べ方や、 実際に自分でもちつきをするときのコツま で。おもちを食べつくす知恵を知って、毎 日の食生活に取り入れよう！

特集 100人の朝ごはん  
よそのうちではどんな朝ごはんを食べて いるの？さまざま職業、年代の人たち の朝ごはんを写真つきで紹介。それぞれの 違いや食生活の乱れも見え、食べることの 「今」が浮き彫りになります。

# 新作ビデオ ニュース

# 子どもたちの食の現場を追った 家庭、学校、地域で使える食育ビデオ



冷蔵庫にあるもので、子どもだけで朝ごはんをつくってみる

に配布している食生活学習 食文化の三つをテーマと教材『食生活を考えよう』し、現在、子どもたちの食にそって、朝食の大切さ、育の現場を追いかけて、撮影食べものの選び方、地域のと編集の真つ最中である。

## ビデオ&DVD食育シリーズ

食べもの・からだ・

暮らしの探検(仮)

全3巻 各巻10500円 揃価31500円

各巻約20分

12月発売予定

①一日のスタートは朝ごはんから

よい食習慣を身につける

②どんな食べ方がいいのかな

食べものを選ぶ力をつける

③地域に伝わる料理を大切にしよう

地域の産物・食文化を学ぶ



**子ども料理教室  
のすすめ方**

五感を使って食体験を

〔VHS〕全3巻 31500円  
各巻 10500円

〔DVD〕全1枚 31500円  
(ビデオ全3巻分収録)

監修・坂本廣子

「一歳から包丁を」と、20年にわたり子どもの料理指導に取り組み坂本氏が、子どもが飽きず楽しみながら体験を深め、「生きる力」を育む料理教室の進め方を具体的に解説。



自分で刈った小麦を石臼で粉にし、うどんに打って食べるまでを体験。地域の風土、食文化がこうして伝わる

**農文協**

食文化誌ヴェスタ

No.57 災害と食

No.58 食の文化最前線

No.59 旅する料理文化

責任編集・山口昌伴 何を使って食べるか/日本の「箸」文化/世界一周「食具」の旅(韓国、中国、ベトナム、モンゴル、英国)

「No.60 2005秋」

かまどの女神

# vesta



★古今東西、食生活の背後に広がる自然と人間、人間と人間の関係に迫る食文化誌。発行・味の素食の文化センター、B5判

定期購読受付中

季節ごとの食べること、暮らしを楽しむさまざまな連載 予定  
林弘子の四季旬菜の食べものづくり  
家庭科教室の先生が教えるミニママ・エッセンシャル料理  
みうたさんのおやつ  
野菜まるごと食べきり術  
使いこなしたい食の道具  
自分のカラダを自分で治す  
おいちまちこの週末農園日記  
山の上の大家族  
世界の食べごと  
安全安心な食について考える 他

季刊 ● 定価750円  
年間購読料3000円

「ごちそうを口へはこぶ道具  
箸の文化」