

事例に学ぶ食育推進と情報活用①

地域を元気にする食の情報発信基地



「食育ギャラリー」の様子。稲の現物を見て「何これ?」という子どももいます

の意味では農文協さんのビデオはいいですね。その中に出てきますが「子供には「だし」の味を覚えさせることが大事」という映像があります(注2)。食育を実践するときの一つのヒントになるのではないのでしょうか。当然、大人にとっても言えることですけどね。そして、少しでも「なんじゃこは」を減らしたいです。更にこの一年の締めくくりとしては農水省の「食育コンクール」に応募し、できれば賞をいただきたい、また市民の皆さんに「食育」という言葉をアピールできれば幸いです。健全な食を通して、地域に元気な子供・大人・お年寄りが増えていくといいですね。切に願います。

(注1) 主な参加団体 恵那農業高校、岐阜生協、(株)里の菓工房(食品会社)、「(株)銀シャリ本舗(食品会社)」、(有)SABA(健康食品)、はなさ香(お茶屋)、恵那市学校給食センター、食と健康を考える会、シクラーメン(老人保養施設)、恵那豆腐料理研究会、むつみファクトリー(手作り味噌)など。ギャラリーの書籍コーナーには50点ほど展示。なかでも一番読んで欲しいのが、西日本新聞出版の「食卓の向こう側」シリーズ(既刊4点・A5判ソフトカバー・各500円)です。ゾツとします。面白いところでは週刊マガジンに連載されているコミック「クニミツの政(まつり)」

私たちの体は日本の大地が育てる
食生活の変化や食料輸入自由化は、日本人の食生活と健康に何をもちたらしめたのか―食と農の原点「身土不二」の考え方に立ち返り、農業と食生活のあり方について根本から問題を提起。

● 10500円

今、子どもたちが危ない
子どもの体と食生活の危機

子どもにまで広がる生活習慣病。子どもたちが大好きなハンバーガー、ジュース、インスタントラーメンなどの体への影響、噛まない食生活や朝食抜きなど、子どもを取り巻く食の問題点を探り、健康で安全な食生活のあり方を考える。

● 10500円



味覚のしつけは乳幼児期から
「子どもの食と健康 第1巻」

一度覚えるとやめられない脂肪の味の魅力。離乳期から幼児期までに脂肪に対抗できる「だし」の味をしっかりと覚えさせ、よく噛んで唾液を出す穀物中心の日本型食生活を具体的に提案。20分

食育ビデオライブラリー
「子どもの食と健康 第1巻」

大地が育てる 大地・たべもの・からだ(25分14700円) / 「今、子どもたちが危ない 子どもの体と食生活の危機」(22分10500円) / 「みんな考えてよう!子どもの食と健康」(全2巻・各20分セット価21000円)

(注2) 「食育を考える映像」 「私たちの体は日本の食と健康」(全2巻・各20分セット価21000円)

農文協

たのしくたべもの絵本

ふだん何気なく食べているごはんや野菜、魚などがどうやって育ち、作られ、食卓にあるか。栄養、歴史、食文化までやさしく描く。幼保・小低向、A B判 ●各1890円、揃価11340円

①ごはんはなし②やさいはなし③おいものはなし④おまめのはなし⑤さかなのはなし⑥かいそうのはなし

おもしろふしぎ
食べものの加工

形状の変化、保存、発酵など5つの切り口から加工食品の不思議と、楽しい作り方を紹介。生活環境教育研究会編、A B判、各36頁 ●各2100円、揃価10500円

①ぶるぶるかたまるふしぎ②ふくらふくらむふしぎ③おやおや色味・香りのふしぎ④いろいろ長持ちのふしぎ⑤ぶくぶく発酵のふしぎ

つくってあそぼう

手作りの食品に込められた伝統の食の知恵。学校や家庭でおいしく作る方法や、歴史、文化まで食の世界を豊かに描く。

A B判、各36頁、小中以上向 ●各1890円、揃価18900円

①とうふ②なつとう③みそ④もち⑤そば⑥アイスクリーム⑦チーズ⑧ソーセージ⑨ジャム⑩パン