

地域に根ざした〈子どもの食育〉の手引き

食生活を自分で点検、自分で改善—中学校・小学校より

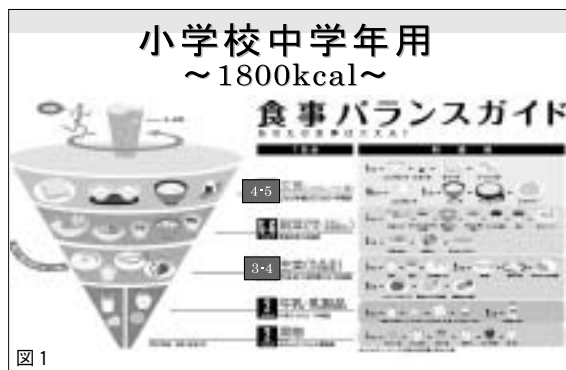


図1

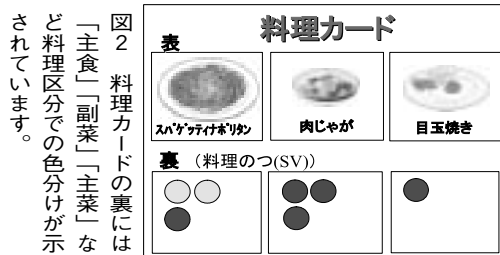


図2 料理カードの裏には「主食」「副食」「主菜」など料理区分での色分けが示されています。

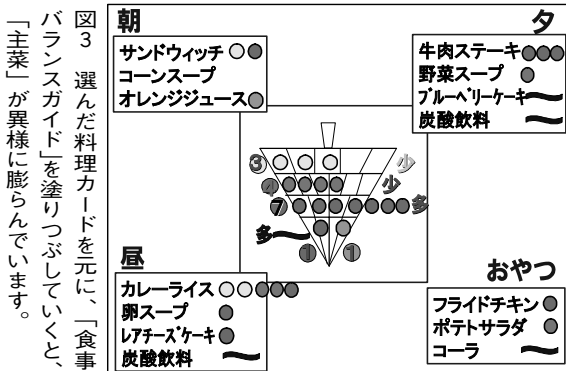


図3 選んだ料理カードを元に、「食事バランスガイド」を塗りつぶしていくと、「主菜」が異様に膨らんでいます。

「食事バランスガイド」を子どもたちにどう教えるか？

県立福岡女子大学の実践

「何をどれだけ」が具体的にわかる

昨年六月、関係省庁の共同でつくられた「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる便利なツールです。従来の栄養計算ではなく、「主食」「副菜」「主菜」などの料理区分に分類された具体的な料理を、一日にそれぞれ何単

一目でバランスがわかる工夫

その料理が「主食」「副菜」「主菜」などの料理区分の何に属するかが裏面に

付されたさまざまな料理カードを準備し（図2）、子どもたちが好きな料理カードを選んで、それを元に「食事バランスガイド」を塗りつぶしていくと（図3）、「主菜」が異様に膨らんだり、「副菜」が少なかったりと、バランスの悪いコマができてびっくり。その後、あらためて料理を選び直して、バランスのよい食事を自らの力で組み立てることができました。ぜひ、「食事バランスガイド」の効果的な活用法の開発を。

「何をどれだけ」が具体的にわかる

昨年六月、関係省庁の共同でつくられた「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる便利なツールです。従来の栄養計算ではなく、「主食」「副菜」「主菜」などの料理区分に分類された具体的な料理を、一日にそれぞれ何単

食をめぐる豊かな知の饗宴

世界の食文化

全20巻 食から世界各国・地域の暮らしの全体像に迫るシリーズ。現地体験をもつ研究者による各巻書下ろし。監修・石毛直道、A5判・上製、平均280頁 ●各3200円

⑧インド 小磯千尋・小磯学者

神々と共にある家庭の台所を信仰や儀礼との関わりから描写。東西南北の地方料理、奥深い香辛料、多彩な台所道具も紹介。

【既刊】①韓国②中国③モンゴル④ベトナム・カンボジア・ラオス・ミャンマー⑤タイ⑥オーストラリア・ニュージーランド⑦トルコ⑧インド⑨アメリカ⑩イタリア⑪ドイツ⑫ロシア⑬極北

講座 食の文化

人間の食の豊かさ、多様性を学際的研究で明らかにする「食の文化フォーラム」16年の成果。監修・石毛直道 菊判・上製 ●各6800円 揃価47600円

①人類の食文化

吉田集而編

②日本の食文化

熊倉功夫編

③調理とたべもの

杉田浩一編

④家庭の食事空間

山口昌伴編

⑤食の情報化

井上忠司編

⑥食の思想と行動

豊川裕之編

⑦食のゆくえ

田村眞八郎・井上如編

農文協

東京都港区赤坂7-6-11
TEL03(35885)1114
FAX03(35889)1387