

みんなで食育 楽しく食育

つながれ

ひろがれ

食育の輪

パートI

食育を進める上で、学校・家庭・地域の連携は欠かせません。単に、食に関する知識を身に付けるだけではなく、食卓での一家団らんを通じて社会性をはぐくんたり、体験を通して地域の産物や食文化を学んだりすること。それらすべてが食育です。そこで3回シリーズで、学校や家庭、地域での取組を紹介します。



## 地域ではぐくむ

女性の豊かな感性と知性を軸に、近隣から地域住民へと食生活改善の実践の輪を広げる活動を行っている「食生活改善推進協議会」を紹介します。

## 食生活改善推進員の誕生

戦後まもなく「健康生活についての正しい知識と技術を学習し、自らがよりよい健康生活の実践者になりたい」という意思を持った女性グループが全国各地に誕生しました。武雄市でも、同時期に食生活改善推進員が誕生し、まずは「自らの健康づくり」を、次に、一番小さな社会といわれる家族の「健康管理者」として家族へのアドバイスを、更に、知識と実践力を、近隣の方々に広げようとボランティア活動が行われてきました。

戦後の食料不足の時代から飽食の時代といわれる今日まで、その時代にあった



活動が行われています。

## 食の大切さを学ぶ

高校生になって給食がなくなり、昼食の状況を聞いてみると、菓子パンのみやお弁当が小さくて少ししか食べないといった食事をとっているようで栄養の不足が懸念されます。



食事バランスの大切さを実感してもらおうと、佐賀女子高校武雄校舎で6月下旬、地元の食材を使い、昼食に必要な食事の量や栄養バランスについて学習し、並べられたおかずを前に、生徒は彩りやつめ方を工夫しな



がらお弁当箱に詰めていました。

この日のメニューは、ごはん、豚肉のピカタ、インゲンのペーコン巻き、あぶたま煮など6品。

食事の摂取状況やダイエットへの関心について事前アンケートが行われ、ダイエットへの関心は63%と半数を超えていたことから「ダイエットをして外見の美しさにだけ気を付けるのではなく、バランスの良い食事をして内面からの美しさを保ち、元気な体をつくりましょう。」と呼びかけられていました。

## 佐賀県食生活推進協議会 中尾良子会長へのインタビュー

元気だった父を早く亡くしましたので、母には長生きをしてほしい思いから健康教室に入講し、家庭料理をはじめ、郷土料理、バランスのとれた健康料理また、運動や環境問題など幅広い学習をし、食生活改善推進員となりました。

学習した知識をお隣さんへ、お向かいさんへと、ひろめゆくかわら「食卓コンクール」「牛乳製品コンクール」「肉コンクール」などに挑戦し、賞をいただきました。

大会に出て他の人の作品を見て勉強するのも楽しいものでした。

最近協議会に入会される若い方が減っています。仕事や子育てに追われるおかあさんに今一度健

康について考えていただき、仲間になり、一緒に活動していきたいものです。

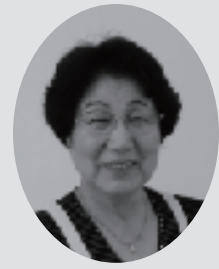
手づくり料理の楽しさ、おいしさを見直してください。

この協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市民の健康を守るためのお手伝いをしています。

子どもから高齢者まで参加できる料理講習会を各地区で開催し、家族で囲める手づくり料理のPRに努めています。

「食育はまず家庭から」を目標に、健康の輪をひろげていきましょう。

「健康は宝です」元気で長生きいたしましょう。



中尾良子氏（朝日町）



## 募 集 !

### 我が家の食育のすすめ

食育は、毎日食事を食べたり作ったりすることの中にあり、どのご家庭でも行われているものです。ご協力いただける方は、7月20日（金）までに食育課へご連絡ください。

なお、取材は7月下旬から8月中旬にかけて行い9月の市報で紹介させていただきます。

### 食育推進調査議のメンバーになりませんか

武雄市では食育推進計画を策定するために食育推進調査会議を設置します。食育をいろんな視点から提案していただくために皆さんの応募をお待ちしています。

#### 応募資格

20歳以上（4月1日現在）

で食育に関心がある市民  
および市内に勤務の方

公募委員数 若干名

委員の任期

平成20年3月まで  
委員委嘱の日から

#### 会議開催回数

4回程度（平日の日中の開催となります。）

募集締切 7月13日（金）

#### 応募方法

- ①住所②氏名③年齢
  - ④性別⑤電話番号⑥職業
  - ⑦応募動機（二百字以内）
- を記入のうえ、食育課へご持参いただくか、郵送、Eメールにてご応募ください。様式は自由です。

#### 問合せ先

子ども部食育課食習慣係

電話（23）9217

Eメール

shokuiku@city.takeo.lg.jp

## 募 集

### 子育て応援クッキング教室

子育て中のみなさん、子どもの食事について悩みはありませんか。実際に料理を作って、食べながら子育てについてのお話をする食育教室を行います。

■テーマ 大人食メニューから離乳食の作り方

■日 時 7月30日(月)10時～13時

■場 所 武雄市子育て総合支援センター

■対 象 就学前の児童の保護者

■参加費 500円

■持ってくる物

お米1合、エプロン、三角巾

■その他 託児料金は、一人につき100円（調理実習の間、託児を行います。）

## 7月は、「食べんばあ」月間～食育推進～

夏野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。



担当 江頭