

みんなで食育 楽しく食育

つなぐれ ひろぐれ

食育の輪

パート3

Ⅱ子どもたちの正しい生活リズムを地域全体ではぐくめる社会を作ろう！Ⅱ

食育は、食に関する知識を身に付けるだけでなく、食卓での一家団らんを通じて社会性を育んだりすることです。

今回は、子どもの食育に関して、家庭での取り組みを紹介します。

家庭ではぐくむ

多くの人にとって、家庭は食にふれる機会が最も多い場所です。3世代6人が同居する篠田さん（武雄町）のお宅では、できるだけ家族そろって楽しく食卓を囲むことを心掛けています。



食事は

コミュニケーション

3世代6人が同居する篠田さんのお宅の食卓は、いつも明るくにぎやかです。

話題の中心は、小学4年生の一歩くん、小学3年生のすみれちゃん、小学1年生の千尋くん。学校であったことや友達と遊んだことなど話題はつきません。

食卓にはおばあちゃんが家庭菜園で作った野菜を中心に、親子で作った手づくりの料理がずらりと並びます。「家族に安全なものを食べさせたいと思い、トマトやキュウリなどの野菜を栽培しています。孫たちも喜んで食べてくれますよ。」



と笑顔のおばあちゃん。

この日は、豆腐ハンバーグ、トマトとキュウリのサラダ、ひじきと玄米ごはん。お母さんの食事づくりを一歩くんとすみれちゃんが手伝っています。豆腐ハンバーグは誰がどれくらいのもの食べるのか話しながら色々な大きさに丸め10個以

上のハンバーグが完成。家族で食べきれない分は、ご近所の老夫婦にもおすそ分け。だから、時々ご近所さんからロケットなどをいただいたり地域との絆も生まれているようです。

お母さんは、「子どもが食事の仕度を手伝ってくれらることで、料理や配膳がきちんとできる子に育ってほしい。そして、家庭の味を伝えていきたい。また、パンづくりなど子どもがお手伝いしやすい料理をみつけて、みんなで作るようにし

ています。」と話します。夕食は、お父さんが普段は仕事で遅くなるので家族と一緒に食事をとることができないようですが、休みの日などは家族みんなで一緒に食べるよう心掛けています。

家族がそろった日の食卓は、会話を通して家族のことがよく分かり、いつもよりおいしく感じるようです。食事は大切な家族のコミュニケーションの時間だから大切にしていきたいでしょう。





武雄市で栽培されている代表的な野菜に「チンゲン菜」があります。この野菜の生産者で組織されたチンゲン菜部会（JA佐賀）では、栽培技術の向上や販路拡大を目指し、様々な研修会が開催されています。そこに参加した方に、「我が家の食育」をインタビューしました。

●我が家の食育●



チンゲン菜部会には3年前に入りました。今は専業農家としてチンゲン菜に加え、キャベツや玉ねぎを作っています。

農作業が忙しいときは食事の準備が遅くなるため、子ども達がチャーハンやカレーライスを作ってくれます。

意識して食育をしているわけではありませんが、子ども達が親の働いている姿を見て、自分たちでできることをやってくれる。その気持ちが嬉しいですね。

(武内町 蒲地聡子さん)



我が家で心がけているのは、子どもが野菜をあまり食べないので、朝は具だくさん味噌汁です。この頃はチンゲン菜に加え、玉ねぎやカボチャなどを入れています。出汁はにぼしを水に一晩つけて煮出します。

チンゲン菜がたくさん採れる時期は一夜漬けをいっぱい作ります。一夜漬けを食べきれないときは、チャーハンの具に使って残さず食べるようにしています。

野菜をたくさん食べることが我が家の健康の秘訣です。

(橘町 石丸なつ江さん)

●はじめてよう食育●

毎日の食事は、からだの成長や1日の元気のためにとっても大切です。更に、食事を、楽しく、おいしく食べることで、食べたものの消化を良くし、何よりとても幸せな気分になれます。また、買い物や料理、片付けなどをみんなで助け合っただけでなく、家族や人の絆を深めてくれます。

家族そろって食事をするこの少ない家庭は、「月に一度はお鍋の日」など家族がそろって食事をする日を決めて一緒に食事をする時間をつくってみましょう。そうすれば、みんなが食育の実践者です。

「つながれ ひろがれ 食育の輪」をみんなまで広げていきましょう。

◆問合せ先

くらし部 食育課

電話 (23) 9217

E-mail

shokuiku@city.takeo.lg.jp



担当 江頭

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 おいしい魚料理
- 日時 9月20日(木) 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 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)

募 集

はじめてよう食育

おじいちゃんおばあちゃんと  
いつしよに食育教室

敬老週間にあわせ、孫とその祖父母を対象にした食育教室を行います。一緒にお弁当づくりを行って楽しい一日を過ごしましょう。

- テーマ 食生活について考えよう!
- 日時 9月15日(土) 10時~15時
- 場所 武雄市文化会館調理実習室(1階)
- 対象 小学生とその祖父母のいずれか
- 参加費 700円(小学生が1人増えるごとに100円増)
- 持ってくる物 米2合、弁当箱、エプロン、三角巾、レジャーシート