



食

で人を

育

てる

「食」は生きる上での基本。健康な体をつくり、人とのつながりを生み、自然や文化を大切にする気持ちを育みます。ひろしま食育ウィークの10月18日(日)～24日(土)には、竹原市でも食育に関する様々な取組みが行われ、学校などで子どもたちが「食」について学びました。

毎日の生活にかかわる「食」。みなさんは「食」を大切にされていますか？



自分でお米が炊けるよ

でも、園児たちもおかずをよそうようになっても、園児たち

中手綾乃ちゃんは、今まで家から持って来ている白いごはんをなかなか食べられませんでした。自分たちで炊いた炊きたてのごはんをしっかりと

竹原保育所では、食育ウィークに入ってから、園児に変化が見られるようになりました。

これは、食育ウィークに竹原保育所で行われた食育活動のひとつです。この日は活動4日目ということもあり、園児たちも慣れた手つき。神尾虎太郎くんは、「難しいくないよ。」と家での経験を生かしていました。

10月22日、竹原保育所のゆり組(年長児)で、園児がお米を研ぐ姿が見られました。

「幼児期に食べてみようかなという気持ちを育て、好き嫌いをなくすようにすると、大人になった時の食生活も豊かになります。」

炊きたてのごはんを見てかいて、食べると「きれい」「おもちの匂い」「おいしい」と園児たちから次々と感想が出てきます。

「食べられるようになりまし。ごはんを一口食べると、「もちもちしてるー!」と笑顔がはじけます。上手くよそえなかったおかずも、こぼさずよそえるようになりまし。そして、自分が食べられる分だけ、ごはんをよそえるようになりまし。炊きたてのごはんを見てかいて、食べると「きれい」「おもちの匂い」「おいしい」と園児たちから次々と感想が出てきます。」

長。様々な食材を知る体験や、食への意欲を大切にしています。自分たちでおかずをよそうようになっても、園児たち

「今回の食育ウィークの活動で、園児の成長を見ることができて、とてもうれしいです。ぜひ継続させたい。」と今後に向けた意欲を語ります。

給食調理員の水野珠子さんは、「今回の食育ウィークの活動で、園児の成長を見ることができて、とてもうれしいです。ぜひ継続させたい。」と今後に向けた意欲を語ります。



炊きたてのごはんはおいしいね

「食べたい!」という気持ちを育てる
～竹原保育所の食育ウィーク活動～

大人も学び、楽しむ「食」

～食生活改善推進員の活動～



竹皮を使った料理は竹原ならではの

市には、約40人の食生活改善推進員がいます。食生活改善推進員は、地域で「高齢者食生活改善講習会」や「おやこ食育教室」を開催するなど、食を通して健康づくりの輪を広めるボランティア活動を行っています。

この日は、忠海公民館に集まった地域の人たちに、「竹皮巻き」作りを紹介。「竹皮巻き」は、市の木である竹の皮に包まれた中華おこわで、油や塩分も控えめな、ヘルシー料理です。

「私たちが研修などで学んだことを地域の人たちに伝えたい。そして、家庭に持ち帰ってもらえれば、うれしい。」と話します。

参加された人からは、

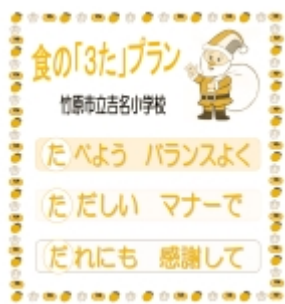
「自分の健康や家族の食生活を見直すようになったんです。参加しないと、なかなか意識できないですね。」
「いろんな人と交流しながらで、楽しいんですよ。勉強にもなるしねえ。」

「食」を学びながら楽しむ。それを実践されているみなさんの生き生きとした姿が、とても印象的でした。

「食」はみなさんに共通すること。だからこそ共に学び、楽しみ、地域で健康づくりの輪を広げていけるのではないのでしょうか。

家庭と共に「食」を考え、実践する

～吉名小学校の食育推進事業～



オリジナルハンカチを児童に配布



自分たちで育てた野菜を収穫

庭での食育を考えています。

児童が学校で学んだことを家庭で話したり実践したりすることで、家庭の食生活が改善されることもあるそうです。

「お手伝いをしてくれるようになり、頼もしく感じる。」
「『お母さん格好いい!』と感激していた。今後一緒にごはんを作りたい。」「ごはんを作ってくれるようになり、嬉しい。」といった保護者の声も聞かれます。子から親への感謝、親から子への感謝。「食」が「ありがとう」の気持ちを通わせるきっかけとなります。

最近では、保護者の意識の変化を実感することもあるそうです。
「保護者の方から食育についてのアイデアが出てきたり

するんですよ。」

と笑顔で話すのは上野恵美子校長。保護者を対象とした給食試食会の参加者も増え、食育への関心は高まってきています。

食育を推進し始めてから、児童が落ち着いてきたり、児童の学力が向上したりするなど、プラスの影響が見られているとか。

食育に力を注ぐ上野校長は言います。

「食は生きるベース。健康、考える力、心の安定、様々なものに関係します。そして、食は楽しむもの。親も子も先生も、みんな楽しんでみながら、食育を行っていききたいですね。」



お母さんに教えてもらいながら