

食育とは、わたしたち一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるように自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習などの取り組みです。



近ごろでは、定着しつつある「食育」ということば。食について考えたことはありますか？いつでもどこでも物があふれているという昨今、特に食事は家庭でというのが定番だった時代はどこへ行ったのでしょうか。外食産業の巨大化に伴い、スーパー、コンビニなどのお弁当や総菜などが家庭の味と見間違ふ今日この頃ではないでしょうか？最近では、「早寝、早起き、朝ごはん」の取り組みも盛んに行われていますが、みなさんのご家庭はいかがですか？一度、食生活を見直してみませんか？

### 食生活が変化してきた主な理由

1. パン食の普及により、簡単に準備できるパン食を朝食として取り入れるようになったこと
2. ライフスタイルが多様になったこと（夜型生活など）
3. BSEや食品の表示等の問題に端を発した食に対する不安

## 元気な脳をつくるには、バランスのとれた朝食を勉強に、仕事に、朝ごはんでは集中力UP

「朝食をきちんと食べる習慣のある児童・生徒ほど、テストの正解率が高い」ということをご存じですか？朝の食事は、脳の大事なエネルギー源です。しかし、朝食はただ食べればよいというものではありません。いかにバランスのよい食事をするかによって、集中力がUPしてきます。バランスのよい食事というと1日30品目が目標値とされていますが、1週間に30品目を提唱するのは、「脳トレ」でおなじみの川島隆太教授。あるインタビューの中で川島教授は、「理想は1日30品目だが、現代の食生活の中で1日30品目を実践することが出来るでしょうか。それよりも適正な目標を定め、食事チェックをし、メモ等を残して食事の習慣を変えるのが最も重要なポイントかもしれません。」と話している。食事にはバランスが必要です。バランスガイドを参考にしながら食生活を見直してみませんか。

### 朝食をしっかりと食べよう



食に対する正しい知識と「食」を選択する力を養い、食育を単なる食生活改善にとどまらず、習慣化させましょう。

### バランスのよい食事を心掛けましょう

#### 食事バランスガイド

**「食事バランスガイド」の紹介**

健康に生きていくためには、食べ物の種類や量を適切に摂ることが大切です。このガイドは、栄養素のバランスを良く摂るための目安として、バランスよく食べられるよう、20品目程度の食品を分類しています。

**「食事バランスガイド」の使い方**

このガイドのコーナーを参考に、自分の食生活を見直し、バランスよく食べましょう。また、このガイドは、栄養素のバランスを良く摂るための目安として、バランスよく食べられるよう、20品目程度の食品を分類しています。

食品群	品目	目安
主食	ごはん、パン、麺類	5~7
	お粥、うどん、そば	5~7
副菜	肉類、魚類、卵類	5~7
	大豆製品、豆腐、納豆	5~7
主菜	野菜類	5~7
	果物類	5~7
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト	5~7
	チーズ	5~7
果物	果物類	5~7
	干果類	5~7

# 食育

毎月19日は食育の日  
6月は食育月間

2009.4-4

# 地産地消

## 2008 食育コンクール i n ふくおか

### J A 福岡県女性協議会会長賞を受賞

の思いから始まった活動



2月21日、2008食育コンクールi n ふくおかの表彰が行われました。J A 福岡県女性協議会会長賞を鞍手町農業女性の会（たんぼぼの会）が受賞。このコンクールは、今年で5回目を迎えたもので、66件の応募の中から13団体が表彰されたものです。

#### ◆取り組みの内容

たんぼぼの会では、「町内産農産物の学校給食への利用」に取り組んできており、その利用量は年々増加。現在は、10品目の地産地消に取り組んでいる。

また、平成18年度より農業体験学習の取り組みを始め、児童の食べ物や農業への関心を育むための活動を行っている。体験学習は、7月の大豆の種まきに始まり、枝豆の収穫、きなこづくり、味噌づくり、豆腐づくり、そして味噌汁づくりと1年を通して小学校の児童・保護者を対象に実施している。

#### ◆1年間の取り組み



大豆の種まき → 枝豆の収穫・販売 → きなこづくり → 豆腐づくり → 味噌づくり

#### ◆工夫したこと

日本型食生活に欠かせない大豆を教材に選んだ。また、農業体験に加えて農産物加工体験を行い、収穫した枝豆の販売や、学校行事（総合的学習）でのきなこづくりや味噌汁づくりを通し、自分で作った新鮮な枝豆や加工品のおいしさを児童が体感できるようにした。

#### ◆成果

はじめのうちは、大豆のことを知らずに消極的だった児童たちも学習を重ねるごとに体験を通じて気づいたことや調べたことを積極的に話してくれ、興味を持ってくれるようになった。また、取り組みを行う学校も今では4校になり、活動の輪が広がった。

#### \*\* たんぼぼの会のみなさんからのメッセージ \*\*

- ★大豆がいろんなものに変化することを通じ、日本の食文化を感じてもらえとうれしい。
- ★子どもどものときに触れた食は、一生、食生活の根底にあるものなので、子どもどもの食は大切。
- ★家庭の食が一番大事。食には手間をかけてください。手作りを心掛けてください。
- ★1年間を通して子どもたちと接してきましたが、子どもたちも成長したし、私たちも教えられることがたくさんありました。



▲一生懸命豆腐を作っています



▲野菜切りに悪戦苦闘



▲自家製味噌のお味はいかが？



#### ■鞍手町農業女性の会（たんぼぼの会）

平成15年に町内の農業女性が集まり、鞍手町農業女性の会（たんぼぼの会）を発足。地産地消などを通じ、地域の人たちに「食と農」に関心を持ってもらうことを目的としている。現在会員数18人。