



市農政課  
かみみやた ゆうこ  
上宮田 優子 食育指導員

食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食生活は生涯に渡って続く基本的な営みなので、子どもだけでなく大人になっても食育は重要です。しかし、一旦身に付いた食生活や考え方を成長してから改めるのは難しいので、子どもの頃からの食育が必要だと言えます。

食育と言ってもその内容は多岐にわたります。食事のバランスや挨拶、マナー、農作物の栽培など様々なものがあります。自分で作らなくても簡単に食事をすることができる時代ですが、食の偏りが習慣化すると生活習慣病のリスクが上がります。食生活による豊かな人間形成や生きる力を育む機会が減ってしまっています。

### 食育の普及を 目指して



### 市民ふれあい農園

### 土に親しみ 食への感謝を深める

自分で野菜などの栽培を行うことで自然と農業にふれあい、親しみを持ってもらうことを目的に「市民ふれあい農園」を開設しています。



### 利用者の声

自分で食べる野菜を自分で栽培したいという思いから、市民ふれあい農園ができた15年前から利用しています。自分の畑で収穫した野菜を、その日のうちに食べることができるので新鮮さが違います。私の孫はきゅうりが苦手でしたが、私が栽培した新鮮なきゅうりはおいしいと言って食べてくれました。野菜栽培はいい運動にもなりますし、周りの区画の方とコミュニケーションをとりながら、試行錯誤して野菜を作ることに楽しさがあります。

子どもたちに一から野菜を作る体験をさせたくて、4月から市民ふれあい農園の利用を始めました。普段の生活では、スーパーに並んでいる野菜を購入するだけなので、野菜を作ることの大変さやありがたさを感じにくいと思います。実際に自分で栽培することは簡単なことではないですが、これからも子どもたちと一緒に楽しみながら野菜づくりに取り組んでいきます。



やまもと ひでかず  
山元 秀一さん

### 食育教室

- 日時 7月27日(土) 13:30～15:30
- 場所 東地区学習センター
- 対象者 小学生とその保護者
- テーマ 「おやつについて勉強しよう!!」
- 定員 20組 ●参加料 無料
- 応募 7月21日(日)までに  
連絡又は専用フォームから応募



### こども料理教室

- 日時 7月13日(土) 10:00～13:00
- 場所 東地区学習センター
- 対象者 年長児とその保護者
- テーマ 「夏野菜ピザを作ろう!!」
- 定員 6組 ●参加料 1,000円
- 応募 7月7日(日)までに  
連絡又は専用フォームから応募



### 「農」をつなぐ

市民ふれあい農園は、農業に触れたことのない人と「農」をつなぐことを主な目的としています。普段皆さんの食卓に並ぶ野菜は、実は生産者の手によって丹精込めて作られたもの。しかし、普段の生活でそのことを意識することは少ないのではないのでしょうか。

ここでは農業を実際に体験し、やりがいや苦労を知ることや「食」や「農」に対する理解と感謝の心を育むことができます。また、農作物栽培を通して、鹿屋市の旬の食材を口にすることで、栄養価を増やし、おいしさや栄養価を知ることができます。



市民ふれあい農園管理者  
ひらおか けんいち  
平岡 健一さん

### かみのチャレンジファーム

### 初開催!! 神野地区で農業体験

6月16日、旧神野小学校(吾平町麓)周辺の農地で親子農業体験「かみのチャレンジファーム」の開園式が行われました。これは、田植えや野菜の植え付けなどを通して農業に触れる機会の提供を目的としたもので、今年度から初開催したものです。当日は、さつまいも・ピーマン・ナスの植え付けや田植え体験のほか、農業・食育に関する基礎講座も行われ、参加した親子は農業体験を楽しんでいました。

