

食を楽しむ 食を体験しよう

鹿屋市では家庭や地域で、皆さんが主役となった様々な食育の取り組みが行われています。今回は、長年学校給食の現場で子どもの食育に取り組んできた管理栄養士である木場幸子先生のお話と食育活動を行う2団体の活動内容を紹介します。

【問い合わせ】市健康増進課 ☎0994・412110



▲鹿屋市食生活改善推進員連絡協議会による親子料理教室

食からだを作る

健康と食べ物とが密接な関係にあることは大人の生活習慣病予防・改善において知られていますが、子どもはそれ以上からだの成長にも影響するため、一食たりともおろそかにはできません。

成長期の子どもの健康なからだを作るために、主食・主菜・副菜をそろえて食べるという栄養のバランスを給食で体験し、どんな食べ物を食べればよいのかという知識を持つことで食を選ぶ力を身につけて欲しいと思っています。

食を楽しむ

これは単に自分の好きなものを食べるということではなく、食事の作り手の愛情を感じることで食事の雰囲気、素材の味を味わうことも重要な要素となります。このような体験が子どもたちの心を豊かにしてくれます。

また、学校給食では地産地消の観点からも献立が工夫されており、特に郷土料理が積極的に出されています。

食を体験する

子どもの食事において好き嫌いの悩みをよく聞きますが、子どもは「食べ物の育ちを知ること」でその食べ物を好きになる」ということを食育活動の中で感じています。育てる・収穫する・料理するといった体験をすることで、その食べ物に興味や愛着が生まれ、自発的に食べるようになることはよくあります。また、食べ物の好き嫌いは、食べる回数にも影響され、家庭の食卓に上がる頻度が好き嫌いが分かれるようになります。

子どもが自身の食生活を楽しめるように、食にまつことで、子どもにも食の楽しさ・大切さを伝えていきたいと思います。



徳田脳神経外科病院 管理栄養士 木場 幸子 さん

毎月19日は かのや食育の日

あぐりスクール by 鹿屋ライトファーマーズ

J A 青年部で構成されている鹿屋ライトファーマーズでは、市内の小学生に、農作物を自分たちで育て、収穫し調理して食べるという一貫した農業体験を通して、「農業のすばらしさ」「食べ物・生産者への感謝の気持ち」「ふるさとのすばらしい自然・食文化」などを伝えています。今年度は鹿屋の特産品である「さつまいも」を育てよう」をテーマに活動しています。

この活動は、農業指導に J A 青年部、料理指導に J A 女性部といった農家の人も協力しており、安全・安心・新鮮な野菜を作っている生産者の思いを消費者へ伝える交流活動の場にもなっています。



▲あぐりスクールの活動の様子

Interview



鹿屋ライトファーマーズ 代表 宮下 祐一 さん

1 子どもたちへ伝えたいこと

食べ物にはストーリーがあり、自分の口に入るまで多くの人が関わっています。食時の際にそういうことがイメージできる人間になって欲しいと思います。

2 食育について感じていること

良いところ、キレイなところだけでなく、例えば牛や豚などの動物に人間は支えられているという「命の大切さ」も伝えることが本当の食育ではないかと思っています。

3 普段の農業へのこだわり

環境に優しい農産物作りに取り組んでいます。市民の皆さんには安全・安心な鹿屋産の農産物を意識して買ってください。

郷土の味を食卓に！ by 鹿屋市食生活改善推進員連絡協議会

鹿屋市食生活改善推進員連絡協議会では、市民の健康寿命を延ばすことを目標にヘルシーな料理の献立紹介や調理実習を行い、地域の人々の健康づくりに取り組んでいます。

現在は、食育事業として「郷土料理の伝承」を目的とした料理教室を開催しています。

郷土料理の調理法や味付けについて学ぶことは、現代の私たちの食生活を振り返る機会となります。受け継がれた郷土料理の良さを活かしつつ、健康に配慮し食材の追加・味付けの工夫を行うことは、次世代に「鹿児島島の味・食事」をつなげることとなります。

郷土料理 鹿児島島の“味”

その土地で自然や文化の影響を受けながら、収穫された材料を使いその土地の人々がもっとおいしく食べられるように工夫した料理であり、先人の知恵が凝縮された料理です。

「鹿児島島の料理は甘い」といわれますが、昔、貴重品であった砂糖への欲求や、蒸し暑く海に囲まれた風土がこの味を作り出したと考えられています。現在でも、県内産のしょうゆは全国メーカーのものと比較すると、塩分が低く、糖分が高いものが作られています。

落花生の五目煮



材料(4人分)	
落花生	80g
こんにやく	50g
人参	50g
ごぼう	40g
干きくらげ	3g
油揚げ	10g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/3

- 1 落花生は一晩水につけておいてから煮る。
- 2 こんにやく、人参、油揚げは小さめの短冊に切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- 3 きくらげは水で戻して切る。
- 4 鍋にだし汁を入れ、1, 2, 3を入れ、煮立ってきたら調味料を入れ、弱火にして煮込む。