



食を育む

「人」に「良」と書く「食」、文字通り毎日の食が心身を育みます。その理想的な「食」を得るためには、知識と意識が欠かせません。子どものころから、食の大切さをしっかりと身につけてほしい…。そんな思いから、町の食育の活動の輪は広がりをみせています。

町内の各学校でさまざまな体験活動が行われ「食」に対する関心の芽が育まれています。



グリーンピースの皮むき (5月11日・金田小)

「米米大作戦」種まき (5月21日・伊方小)

小さな手で収穫した梨の味

「今はデジタル化で何をすることも簡単に早くできることはかり。だけど、自然を相手に食を生み出すことの難しさやすばらしさを体験を通して知ってもらいたい。」

祖父の代から受け継ぐ梨園を営む中村正友さん（弁城）は「地元の梨がどんな風に作られるか、その大変さを少しでも分かってもらえたようです」と伊方小3年生を対象に行ってきた体験学習を振り返ります。

子どもたちにとって梨園での収穫体験は未知の世界。すべてに興味津々で多くの質問が飛び交います。中村さんの元には、大切に持ち帰った梨について「家族で収穫の話をしながら食べました」「甘くておいしかったです」などの感想が毎年寄せられます。



体験学習を行う梨農家中村正友さん(弁城)



↑9反3畝(約9,300㎡)の園内には約400本の梨の木があり、豊水、幸水、親興、新高を栽培。町内の販売所や学校給食にも納入しています。

「子どもたちは、少しでも自らがかわることで、同じ食べ物でも、特別な存在になります。そのような体験が、食への関心や意識を高めるきっかけになるのではないのでしょうか」と中村さん。実際学校給食で中村梨園のおいしい梨が並ぶことで、子どもたちとの距離もいっそう近付いています。

食生活の負の連鎖

子どもの食生活は、そのまま親の生活習慣だと言えます。選択肢のない子どもは、親が食卓に置いた料理を食べるしかありません。インスタント食品が毎晩夕食に並ぶ

家庭、学校給食に栄養補給を依存する家庭、さらには朝食を与えない家庭など、全国的に食生活が乱れている状況は、多くのメディアを通して伝えられています。子どもの食育のベースは家庭にあります。その食生活は良いにしろ悪いにしろ、親子へと影響し、連鎖していきます。

食を育み未来へつなぐ

命の源であり、わたしたちの生活に最も身近な存在である「食」。その「食」に対する安全や危機管理、責任感などの意識が今、急激に薄れていると言われています。安全な食物を口に運ぶためにはそれを選ぶことのできる知識が必要です。その前にまず「食」に対する意識が不可欠です。「食への意識付けは、幼いころからの食育が肝要だとされており、学校や地域では数々の体験活動を通して、作物や命をいただくことへの感謝の心を育みながら、未来の担い手である子どもたちの食育を推進しています。豊かな中で忘れ去られつつある「食」のありがたみと重要性。このことが再び見直され、明るく健康な食卓が、ずっと先の未来まで続いていくことを願っています。

食を学ぶことは
命と向き合うこと。
四季や郷土を感じることに
豊かな自然と共存すること。
子どもたちの笑顔を未来へつなぐ
最も身近で、大切なこと。
食べることは、生きること。



写真／5月20日に弁城小3～6年生が、農家のかたの指導を受けながら行った田植え



栄養士の一口メモ

お米のとぎ汁にはビタミンB1、B2、脂質、でんぷん質など肥料のような栄養分が含まれているので、お庭やベランダの植物にあげれば、とっても元気になります。