

# あなたと私で進める養父市の食育

## ～食で作る元気な養父市～

養父市では、私たちのふるさとの、緑豊かな山々や清らかな水、四季を通して採れる旬の野菜、豊かな土壌、春夏秋冬を感じることでできる気候など、恵まれた環境を活かしながら子どもから大人まで市民一人ひとりが様々な体験を通して「食」に関する知識を習得し、また、「食」に感謝する心を養い、健全な食生活が実践できるように「養父市食育推進計画」を定めています。

今月号では、この計画に基づく具体的な取り組みを紹介します。

### 食が担う市民の元気

市では「豊かな水や土壌、恵まれた自然環境を活かして「食」でつくる元気な養父市」を基本理念として、平成21年9月に養父市食育推進計画を策定し、家庭や地域、学校、各団体等関係機関が一体となって食育活動を推進する体制を整備しています。食育は、生きるうえでの基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。

特に子どもたちに対する食育は、心身の成長と人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

### 取り組みの4つの柱

- ▼適切な食生活と食習慣を確立する
- ▼生産から消費までの流れを理解する
- ▼地産地消を推進する
- ▼郷土の食文化を継承する

### いろいろな食育体験

市では、今年度の行動目標を「いろいろな食育体験をしよう」と定め、子どもたちを対象に「5歳キッズキッチン」



5歳キッズキッチンの様子

を実施しています。市内の5歳児が食べ物のありがたさや感謝する気持ちを学び、子どもたちだけで味噌汁や和え物を作ります。この時に使う食材は全て「養父市産」で、だしも煮干しや昆布でとります。だしのいい香りがする中、一生懸命作ります。見ている親たちは、ひやひやドキドキですが、上手に包丁を使い、手の上で豆腐を切ることもできました。自分でできたという自信はとても大きな経験になります。この体験が将来子ども

たちの食生活を豊かにし、広がりを作ります。

参加した保護者の方々からは、「普段できない体験ができてよかった」、「子どもが頼もしくみえた」、「是非、一緒にしようと思う」、「全て自分でできたのがよかった」などの意見が聞かれました。

子どもたちにとっても、また、保護者にとっても貴重な体験となりました。

また、10月23日に実施した「みんな元気フェスタやぶ2011」でも食育体験をする機会がありました。

米粉を使ったうどん作り体験です。小麦粉だけでなく、米粉を使うことでもちもち感が増し、米の消費拡大にもつながります。米粉と小麦粉、重要な味の決め手となる塩、日によってちがう水分などしっかりと混ぜ、軽快な音楽にあわせてのうどん踏み。自分で作ってみることで、作る人の苦労も理解でき、おもしろさも一段と増します。このほか、ワインナーの飾



野菜の計量体験の様子

り切り、野菜350gの計量体験、カロリーあてクイズなど、食に関する体験満載でした。いろいろな体験を通して、食のありがたみを理解することができた1日でした。

食育は赤ちゃんからお年寄りまで取り組んでいかなければなりません。

家族揃って食事をする、家庭菜園を作る、子どもと一緒に食事の買い物や食事づくりをするなど、できることから取り組んで行きましょう。

地域、家族みんなで食育を進めていくことが、健康へ、そして、「食で作る元気な養父市」づくりへとつながっていくのです。



郷土料理“赤米ごはん”<sup>あかごめ</sup>“小佐里汁”<sup>おさざしる</sup>の給食を楽しむ小佐小学校の子どもたち

## 学校給食での取り組み

こうした家庭や地域での取り組みとともに学校給食においては、食材に地産地消を取り入れた「やっぷーメニュー」を紹介したり、豆の皮むきなどの食育体験を行ったりして、「生きた教材」としての給食を目指し、生産者や給食センター、そして学校が一体となって食育を実践しています。

また、兵庫県では、食育に対する関心や意識を高め、食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物等の恩恵への感謝の気持ちを育むことを目的として、毎年10月を「ひょうご食育月間」と定めています。

今回、八鹿給食センターでは「食育月間」の実施に合わ



赤米ごはん(手前左)と小佐里汁(手前右)

赤米ごはんは、大勢の人が集まるときに地元で採れた野菜を入れて具、たくさんのお汁でもてなしたことに由来する料理です。

学校給食をはじめ家庭や地域でも、郷土料理の伝承等を通じて、安全・安心な食の提供を實踐し、さらにより良い食育が進められるよう努力していきます。

せ、10月11日から14日までの1週間を「ひょうごの郷土料理週間」として、県内の郷土料理を給食の献立に取り入れました。

11日は新温泉町の「鶏肉のじゃぶ煮」、12日は日本海沿岸の「じんばの佃煮」、13日は播州の「ひね酢」、最終日の14日には、地元養父市の『赤米ごはん・小佐里汁』を献立に入れました。

赤米ごはん・小佐里汁は八鹿町小佐地区の郷土料理です。赤米ごはんの赤米は古代米と呼ばれ、古くから八鹿町小佐地区で作られているお米。うす紫色のきれいなお米で、ぬかを混ぜて炊き、ごはん全体に色を付けています。



子どもたちの顔を思い浮かべながら調理

### 赤米とは

日本の食文化の原点といわれている古代のお米です。現在の赤飯のルーツともいわれ、ぬかが赤くねばりが少ないのが特徴です。

- ・玄米が赤い色をしている
- ・米の粒が小さく、収量が少ない
- ・稲の茎が長い
- ・病気になりにくいが、生育に日数がかかる