

園児たちは、大豆をすり鉢ですりつぶす作業や、米麴をほぐす作業、さらに、米麴と大豆を混ぜたものを团子状にする作業を行いました。すべての作業を、手の触覚や、嗅覚、視覚など五感すべてで体験していました。園児たちが名付けたこの「明光げんきみそ」。半年後にできあがったみその味を、園児たちがどのように味わうか楽しみです。



4 | さまざまな食育

食生活改善推進員の活動

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア団体です。

今年度は、「働き盛り期の食生活」推進を中心に地域に出向いて糖尿病予防を中心に健康教室を開催していく予定です。



夏休み子どもクッキング

古希セミナー（70歳の方を対象に実施）

高齢受給者証交付対象者医療制度説明会の際に、保健師、栄養士が糖尿病予防対策の話しをしています。糖尿病は、その予備軍を含めると全体の7割を超えています。その予防には食生活が重要であることをしっかり理解してもらいます。

ご飯、パン、麺類と饅頭、果物では血糖値の上がり方、インスリンの使われる量がちがいます。いずれも食べる量が大事です。特に、甘いおやつや果物は空腹時に食べるのを避け、食事の後に食べましょう。これは、子ども達も一緒です。保育園や学校から帰って気軽に甘いものを与えると血糖値も急激に上がるので、夕食時にご飯が進まない、好きなものだけ食べるなどの悪影響になることがあります。夕食までのつなぎなら、おにぎりや牛乳・乳製品がお勧めです。



食事バランスガイドを使ったの説明



3 | 保育園と食育

町内の保育園では、園内の菜園や地域の方々の協力を受けて、野菜作りなどを行っています。食べ物をつくる過程を知って、食べ物を大切に作る気持ちを身につけるため、工夫を重ねています。

その中で、4月24日、食育の取り組みの一環でみそづくりを行った明光保育園にお邪魔しました。

今回のみそづくりには、地元下矢部東部地区で、みそづくりを指導する川上光喜さんと、下矢部東部地区のJA上益城女性部のみなさんが全面協力。子どもたちに手作りの味と文化を伝える活動、題して「みそ活」。

園児たちは、大豆をすり鉢ですりつぶす作業や、米麴をほぐす作業、さらに、米麴と大豆を混ぜたものを团子状にする作業を行いました。すべての作業を、手の触覚や、嗅覚、視覚など五感すべてで体験していました。園児たちが名付けたこの「明光げんきみそ」。半年後にできあがったみその味を、園児たちがどのように味わうか楽しみです。

2 | 小学校と食育

町内の小中学校に配置される学校栄養職員は、学校の食育の中心として、子どもたちが毎日食べる給食の献立や食材の仕入れを、調理師と協力して行っています。今回、矢部小学校栄養職員の橋本理恵さんに矢部小学校での食育についてお話しを伺いました。

―矢部小での取り組みは―

地元産の食材を使うようにしています。毎月19日の食育の日には「ふるさとくま(熊さん(産)デー)」と題し、山都町をはじめ、県内各地の郷土料理を給食で子どもたちに食べてもらっています。矢部地区の給食の野菜は、平成16年から、山都町有機農業協議会から安心・安全でしかもおいしい野菜の提供を受けています。1月の給食週間には、毎年、同協議会の生産者のみなさんを招いて、一緒に給食を食べています。さらに学年毎に米やジャガイモを栽培するなど、生産と食べるこ



矢部小学校栄養職員
橋本 理恵 栄養士

とが繋がっていることを知ってもらうため、いろんな機会に教えています。矢部小では生産者の協力が大きいです。

―小学校の食育で大切なことは―

小学校・中学校の時期が、将来の食習慣が形成されるとても大事な時期だと言われています。子どもたちには、体や健康のための食事の重要性や、食品を選択する能力をつけること。さらに「命をいただいている」という感謝の心を身につけることが大切だと思います。

―家庭で心がけてほしいことは―

昨年、遠足での弁当づくりを子どもたちに手伝うように各家庭へ依頼して、多くの家庭で協力いただきました。このように家庭でも食への意識を持ってもらいたいと思います。学校でも「早寝早起き朝ごはん」の運動を実践しています。忙しい朝でも必ず朝ごはんは食べさせてあげてほしい。そして、子どもたちに料理や片付けなど、食に関する体験の機会を積極的に与えてほしいと思います。

―今後の目標は―

小学校以外の、他の機関と連携をより深めて、いろいろなこと、いろいろな体験を通して子どもたちに食の大切さを教えていきたいです。



①1月27日、全国学校給食週間にあわせて、有機農業協議会のみなさんと一しょに給食を食べました。子どもたちのおいしい給食には、生産者の協力が欠かせません。(矢部小提供)

①生産者の協力のもと、地元産有機野菜を取り入れた矢部小の給食。その取り組みが認められ、3月、農林水産省が主催する「第4回地産地消給食メニューコンテスト」で九州農政局長賞を受賞しました。写真は受賞メニューの郷山ビビンバ、おしよせ、わかめスープ、みかん。(矢部小提供)

