



今月の担当
藤澤 美星子
栄養士

すっかり寒くなり、いよいよ冬將軍の到来間近です。身体が温まるものを食べて来たる冬に備えたいところですね。

**あなたの食の原点は
どうにありますか？**

私の食の原点は「四世代」です。曾祖母が米麹屋を営んでおり、大きな釜で炊くツヤツヤのお米、麹を発酵させる室の温かく柔らかい匂いを身近に感じて幼少期を過ごしました。その麹を使い祖母が漬物や味噌を手作りし、更にその加工品を母が料理し、それが食卓に並んでいたことを考えると

「生産と消費」のしくみを幼いながら体験していたのだとしみじみ感じます。皆さんの食の原点は何ですか？「おふくろの味」や「皆で食べた給食の味」、「もぎたて野菜の味」等、少し昔を思い出し、懐かしんでみるのもいいですね。

**これらの言葉を
ご存知ですか？**

- 1 地産地消ちさんちしょう
- 2 スローフード
- 3 トレーサビリティー
- 4 食育しよく
- 5 クラインガルテン

聞きなれない言葉ばかりですね。今回は、この中の「食育」に注目してみましよう。

食育とは…

心身の健康の基本となる、食生活に関するさまざまな教育を行うこと。食べる物を選ぶ力、食べ

方、調理法、味覚形成、食べ物の生育に関する知識や豊かな食生活の楽しみを覚える等の力をつけることを目指す。(三省堂提供「デイリー新語辞典」より)と辞書には書かれています。なぜ今、食育「なのでしようか？」食育基本法」が施行され、各地で様々な取り組みがなされてきています。食の安全が崩壊しつつある今、改めて「食」がクローズアップされ議論される事は、私たちがどうあるべきかを考える素晴らしい機会だと考えます。栄養・食生活の偏り、肥満や生活習慣病の増加、過度のやせ志向など我が国の「食」の問題は山積みです。それに加え、海外に依存し日本の食糧自給率は伸び悩んでいる現状。今、私たちに求められていることは何でしょう？

「食育基本法」の考え方と私たちの生活

この法案では主に次の事が記されています。

- 1 豊かで活力ある社会の実現を！
- 2 元気な身体と、豊かな心を！
- 3 自然の大切さと、生産者への感謝を！
- 4 家族ぐるみで食を考えよう！
- 5 「食」を体験しよう！
- 6 伝統の食文化や地域特性を活かした食生活を！



**私たちに
出来ること**

もちろん行政や教育機関は、この「食育」に積極的に取り組み、食教育に係わる様々な活動を展開していく準備をすすめています。

では、日常生活で「食育」は出来ないのでしょうか？どんなことが実践できるのか、どんなこと