



いただきます 宗像の食

～作って、食べて、つながろう～

市民活動交流館(メイトム宗像)で2月27日に開かれた「第3回宗像食育のつどい」。今回は、健康づくりの源である食べる楽しさや大切さを考えるきっかけになればと、市民記者が取材しました。



第37回

この「コーナー」では、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

■問い合わせ先

健康づくり課 ☎(36)1187

みんなまで広げよう

「食育の輪」

市の健康むなかた食育プランの柱のうち、「食で守ろう次世代に受け継ぐわたしたちの環境」「広げよう食育活動の輪」の実践活動の一環として企画された今回の食育のつどい。市内で食育活動をする団体や個人で構成した実行委員会と市が主催しました。「食」を通して市民の交流を広げ、食育に関心を持つ市民を増やすことが目的です。

実践発表

「食といのちの循環」

発表のトップは、玄海小の児童代表4人。「給食の食べ残しや給食室から出る野菜くずを活用し、土に返して元気野菜を育てています」。

平成19年から、市や福



「元気野菜作り」を発表する玄海小児童

岡教育大の学生らの支援を受け、児童環境委員会の子どもたちが、野菜くずにEMボカシと土を混ぜて作った発酵肥料で野菜を育て、給食や調理実習に役立てています。「野菜くずは、捨てればただのごみですが、生かせば素晴らしい資源になることを知りました」。手がけた野菜は10種類以上、みんなが「元気野菜」と呼んでいます。

続いて、宗像高校家庭クラブが発表。「地産地消促進やダンボールコンポストの活用、割りばし

リサイクル活動などに取り組んでいます。昨年は、150団体が参加した「ふくおか減CO2(ゲンコツ)自慢大作戦」で銀賞を受賞しました。

地域の食育推進団体との連携による地産地消料理教室も実施している同クラブ。「農村女性グループ連絡研究会『みそ汁キャラバン隊』の指導を受けながら、宗像産の大豆や小麦でみそやうどんを作って、地元産食材の普及に努力しています」。

最後は、葉山ヘルスケア省エネ共和国の井上利親大臣が、市と協働で進めている生ごみの水切りと堆肥(たいひ)化を発表。「生ごみの80パーセントは水分。この水分は、

水切りで8パーセント減量できます。市内全世帯で実施すれば、ごみ処理経費を年間2000万円も削減できることが分かりました」。

講演会の特別ゲストは、長崎県佐世保市で生ごみの堆肥化を推進している「大地といのちの会」代表の吉田俊道さん。「生ごみの命は、微生物(細菌バクテリア)の菌ちゃんに変わります。菌ちゃんの元気は大地の元気、大地の元気は野菜の

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

つながっている

「土と野菜と人の命」

元気、野菜の元気は人間の元気。すべての命はぐるぐる回って1つに溶け合っています。土と元気野菜をモデルに、循環と共生の摂理をユーモラスに語りかけました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

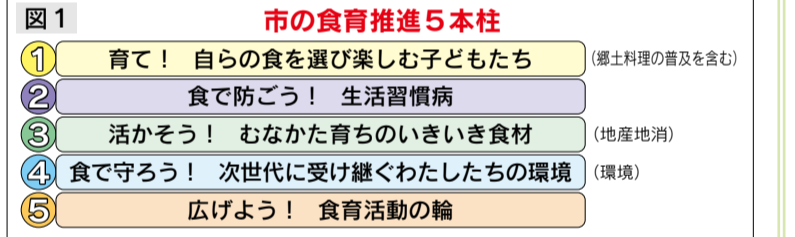
栄養士からの一言

「食」を通して考えよう 環境を守る第一歩



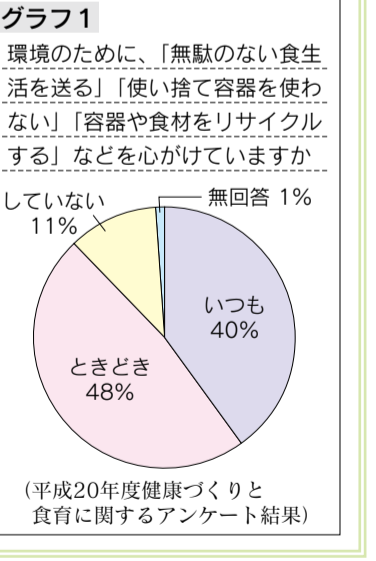
荒牧管理栄養士

市では、平成19年度に策定した「健康むなかた食育プラン」の中間見直しを平成21年度に実施しました。市民アンケートの結果を県や国の状況と比較すると、市の食育推進の5本柱(図1)のうち、①と②は意識が高いものの、まだ普及が進んでいない部分がありました。



「食」と「環境」、一見すると関連がないようですが、わたしたちの口に入るものは、「大きな地球の営みの中で生まれている」ということを考えれば、結びつきます。「宗像食育のつどい」は、今回で3回目。「食べる→捨てる→育てる」という「食と環境の循環」をテーマに実施しました。高校生や子育て世代の参加者が増え、食や環境に対する思いが、次世代に確かに受け継がれていることを感じました。

グラフ1は、毎日の生活で環境を守る行動を心がけているかを聞いた結果です。40%の人が「いつも」と答えています。11%の人が「していない」と答えています。1%の人が「無回答」と答えています。



食や環境に関する取り組みは、日々の暮らしの中で続けていくことが大切です。今回の食育のつどいだけでなく、各団体が市内でさまざまな活動を展開しています。新しいことを始めるのにぴったりなこの季節。身近で無理なくできることから、少しずつ始めてみませんか。

自慢の料理を味わう 「食の文化祭」

参加者が持ち寄った手作り料理を並べ、各自持参の弁当箱に自由に詰め「食の文化祭」。今回は、個人45品と13の団体が40品を出品。子どもや男性料理クラブからの出品も増えました。



食べた料理の感想をカードに書いて張る参加者

森林りさん(河東小6年)は、「お母さんがおからのミニコロッケを出品しました。お弁当箱に詰めた料理は全部食べました」。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。

舞台裏

韓国・金海(きめ)市訪問団が、市民活動交流まつりに参加しました。平成4年の姉妹都市締結後、国同士の諸問題で何度か交流が中断したことも。しかし、両市民の「自分たちの文化を知ってもらおう、伝えよう」とする気持ちで、それらを乗り越えてきました。

「学校での元気野菜作りや地産地消促進活動は、食べ物への感謝の気持ちを養い、本気で食生活を変える意思をわき上げらるる素晴らしい取り組みです」と活動の輪を広げることの大切さを強調しました。