

体験学習で食を楽しむ

JAKISSZクラブ

今回は、農産物の収穫体験や調理実習などを通して、子どもたちの食育に努めているJAむなかた主催の「キッズクラブ」の活動状況を、市民記者が取材しました。



第40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。
 健康づくり課 ☎(36)1187



キッズクラブのスタッフのみなさん

取材したのは5月中旬の土曜日、平成22年度「キッズクラブ」開講の初日です。東郷のJAむなかた本店に集まった子どもたちは約20人。今日は、みそと昼食作りの体験です。先生役のスタッフは、JAむなかた・ふれあい生活課の女性職員と、みそ作りの専門職員です。

地域の食材で

みそ作りにチャレンジ

①蒸した米にこうじ菌を混ぜ、むろに寝かせる
 ②大豆を蒸して塩を混ぜる
 ③米こうじと大豆をつぶしながら混ぜ合わせる
 ④混ぜ合わせた材料をよく空気を抜いてたるなどに詰め、半年ほど熟成させて完成です。

子どもたちに伝えたい 郷土の食の良さ

この日のために3日前から材料の仕込みをした扇さん。「今日は、米こうじと大豆を混ぜ合わせる作業から体験してもらいます」。子どもたちは大豆を握りつぶしながら大はしやぎ。手よりも足のほうが良くつぶれるそうで、子どもたちはビニール袋を履いて踏みつぶします。



足で大豆を踏みつぶす子どもたち

「食と地域をつなぐ」とは、JAのテーマの一つでもあります。子どもたちに郷土の食の良さを伝えたいという意図もありまして、「と室屋さん。『キッズクラブ』は、近隣の小学生を対象に、チラシなどで募集。平成

9年から年5回のペースで、宗像産農産物を使った各種体験や食の学習を続けています。前身は、20年ほど前から夏休みだけ開いていた「子ども村」。「当時の受講生は、もうお母さんになっていきます」と長年この事業に取り組んできたスタッフの内田美鈴さん。

「よそ見していたら手を切るよ」「そっこの味の味見をさせて」とスタッフも子どもたちも大にぎわい。普段、何とも思わなかったみそが、今日は貴重品に思えるのか、みそを扱う子どもたちの手元が



楽しそうにみそ汁作り

「学校や地域で、みそ作り学習などの計画があれば相談に乗ります。気軽に、JAむなかた・ふれあい生活課☎(36)2371へ電話で問い合わせください」と室屋さん。

食を学ぶ場の提供や地産地消の普及活動など、宗像市食育プランの柱「育て！ 自らの食を選

び、楽しむ子どもたち」「活かそう！ むなかた育ちのいきいき食材」にも沿った体験学習「キッズクラブ」。

「子どもたちの身に染み込ませたい。夏の暑さに負けないように、食生活にも注意が必要」特に、冷たい飲み物の取りすぎ、与えすぎには、怒られないように注意したい。(あ)

「2班のみそ汁、ちょっとからすぎるんじゃないか」と味見をしながら内田さん。で

きた料理はこの日の昼食です。赤間小6年の小方健太郎くんは、1年生の時から一緒に参加している大の仲良し。「今日はおにぎり2個作ったよ。自分で作った。絶対おいしい」と小方

くんが言えば、「負けなように大きなおにぎりを作った」と花田くん。井ノ上蒼惟(あおい)くん(河東西小2年)は、「ぼくは2年目。去年はピーナッツを育てて食べたよ。パンやピザも作った」とみんな笑顔です。

「活かそう！ むなかた育ちのいきいき食材」にも沿った体験学習「キッズクラブ」。

飾り。2枚の短冊に願い事を書いた大人になつてあまり願い事を考えたことがなかったので、ワクワクドキドキ。しかし結局思い浮かばず、妻へバトンタッチでもやっぱり「家族の健康」が一番。夏の暑さに負けないように、食生活にも注意が必要。特に、冷たい飲み物の取りすぎ、与えすぎには、怒られないように注意したい。(あ)

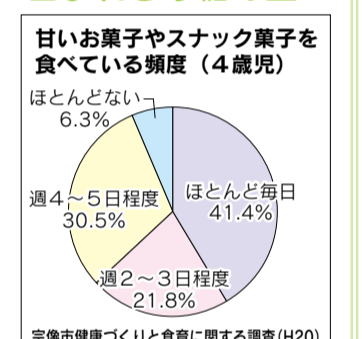
見直そう！ 子どもの食と健康

松本保健師

知ってますか？ 飲み物に含まれる砂糖の量

乳幼児で気になる食の問題では、甘いお菓子やスナック菓子を「ほとんど毎日食べている」幼児が40%以上で、5年前より増えています(右グラフ)。

乳幼児健診の会場では、飲み物と砂糖の量の展示や手作りおやつを試食などで、子どもの食と健康に関する情報を提供しています。



●ジュースの糖分を砂糖に換算すると…

- 約25g: スティックシュガー 3g入り 約8本
- 約50g: スティックシュガー 3g入り 約16本

野菜を食べる工夫を学ぼう

1歳6カ月健診の会場で、野菜たっぷりの郷土料理「だぶ」の試食を「おいしい」と子どもが完食するのを見て驚くお母さんをよく見ます。

郷土料理の試食に協力してもらっているJAむなかたでは、今回紹介した体験活動のほか、子育て世代の食生活支援として教室を開催しています。宗像の自然と新鮮で豊富な食材に触れて、子どもの野菜嫌いを克服させる工夫を学びませんか。

【子育て支援料理教室】

- 日時 8月24日(火) 10:00~13:00
- 場所 JAむなかた本店(東郷4-3-1)
- 内容 野菜たっぷりチャーハン、かぼちゃ団子など
- 対象 子育て中のお母さん
- 定員 先着12人
- 参加費 500円
- 託児 無料
- 問い合わせ先 同ふれあい生活課 ☎(36)2371

舞台裏

7月22日、宗像ユリックスでNHKのラジオ体操の実況放送がある。小学生のころ、体育の授業で教わったラジオ体操。今でも、音楽を聞くと自然に体が反応してしまう。夏休みに眠い目をこすりながら参加した遠い思い出。みなさんも、基礎体力づくりのために、「みんなの体操会」に参加してください。

どんな場所でも、花を見る心が温かくなり、学生ボランティアのみなさんが一生懸命に植栽した赤間駅前の花壇。普段は無意識に通り過ぎていた駅で、心が温かくなりました。「花の力は偉大です」。市内のいろいろな場所に、きれいな花壇が増えればとてもうれしいな。