



第76回

6月は「食育月間」、19日は「食育の日」

「食」について 考えよう



「食育」の誕生

「食育」は、最近始まった教育と思っている人が多いかもしれませんが、実は、起源は明治時代にさかのぼります。

福井藩出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄(さげん)(嘉永4年〜明治42年)が、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育も全て食育であると認識すべき」と『通俗食物養生法』の中で示しています。

食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識と、それに基づく食生活が、心身ともに健全な人間をつくるという教育が「食育」こそが、子育ての土台となることを強調



「食育」の先駆者 石塚左玄 (写真提供「NPO法人フードヘルス石塚左玄塾」)

「食育」こそが、子育ての土台となることを強調

平成17年に食育基本法が制定されたことを機に、「食育」という言葉が世の中に広まり、今では耳慣れた言葉になってきました。「食育」を特別なときだけでなく、日ごろからできるように、今こそ、「食」について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 11807

「食育」は、最近始まった教育と思っている人が多いかもしれませんが、実は、起源は明治時代にさかのぼります。福井藩出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄(さげん)(嘉永4年〜明治42年)が、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育も全て食育であると認識すべき」と『通俗食物養生法』の中で示しています。

「和食」のユネスコ無形文化遺産化を目指して

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを生かす調理技術と調理道具が発達しています。

「和食」は、最近始まった教育と思っている人が多いかもしれませんが、実は、起源は明治時代にさかのぼります。福井藩出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄(さげん)(嘉永4年〜明治42年)が、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育も全て食育であると認識すべき」と『通俗食物養生法』の中で示しています。

「食育」こそが、子育ての土台となることを強調

「食育」は、最近始まった教育と思っている人が多いかもしれませんが、実は、起源は明治時代にさかのぼります。福井藩出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄(さげん)(嘉永4年〜明治42年)が、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育も全て食育であると認識すべき」と『通俗食物養生法』の中で示しています。

「食育」は、最近始まった教育と思っている人が多いかもしれませんが、実は、起源は明治時代にさかのぼります。福井藩出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄(さげん)(嘉永4年〜明治42年)が、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育も全て食育であると認識すべき」と『通俗食物養生法』の中で示しています。

「食育」は、最近始まった教育と思っている人が多いかもしれませんが、実は、起源は明治時代にさかのぼります。福井藩出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄(さげん)(嘉永4年〜明治42年)が、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育も全て食育であると認識すべき」と『通俗食物養生法』の中で示しています。

「食育」こそが、子育ての土台となることを強調



宗像の郷土料理「とりすき」



鐘崎のおせち料理「のうさば」

宗像は、海と山に囲まれ、田畑が多くあり、たくさんの食材にあふれています。アジ、イカ、フグ、毎年宮内庁に献上しているワカメなどの水産物、米、品質日本一にもなった大豆、多くの野菜・果物などの農産物やその加工品が豊富です。

宗像は、海と山に囲まれ、田畑が多くあり、たくさんの食材にあふれています。アジ、イカ、フグ、毎年宮内庁に献上しているワカメなどの水産物、米、品質日本一にもなった大豆、多くの野菜・果物などの農産物やその加工品が豊富です。

宗像は、海と山に囲まれ、田畑が多くあり、たくさんの食材にあふれています。アジ、イカ、フグ、毎年宮内庁に献上しているワカメなどの水産物、米、品質日本一にもなった大豆、多くの野菜・果物などの農産物やその加工品が豊富です。

宗像は、海と山に囲まれ、田畑が多くあり、たくさんの食材にあふれています。アジ、イカ、フグ、毎年宮内庁に献上しているワカメなどの水産物、米、品質日本一にもなった大豆、多くの野菜・果物などの農産物やその加工品が豊富です。

管理栄養士からの一言

健康な毎日を送るためにも 食文化を伝えていきましょう



荒牧管理栄養士

日本は戦後、伝統的に伝わる「米」と、肉類や乳製品などを「副食」にバランスよく取り込んだ「日本型食生活」を実現し、海外からも高く評価されました。

しかし、社会の変化、個人の価値観が多様化するとともに、食生活も「日本型」から個人の好みや生活スタイルに合わせたさまざまななかたちに変化しています。その結果、脂質の摂り過ぎや野菜不足などによる栄養の偏り、朝食欠食などの食習慣の乱れから、肥満などの生活習慣病にかかる人の増加、若い女性の痩せの増加などの問題が起きています。



じゃがいもの収穫体験

●家庭と地域、みんなで食育

今回の、「和食」の無形文化遺産化には、「文化を守る」視点の他に、「健康を守る」視点もあります。健康な食生活は、気が付いたときから実施することはもちろんですが、子どものころから習慣付けておくことが、将来の健康を守るためにもとても大切です。



子どもの料理教室

そのためには、関係団体のみなさんの協力や、家庭での伝承が欠かせません。関係団体の活動は、市内の各コミセンの料理教室や子ども料理教室、子育てサロンでの食育講座、みそ作り体験や季節の野菜の収穫体験など、数多く実施されています。市は、これらの活動を含め、家庭で食育を取り組みやすいよう、情報を発信していきますので、ぜひ利用してください。



地域の特産を使った料理の「郷土料理レシピカード」

郷土料理レシピカードは現在16種類。市役所1階・情報コーナーと健康づくり課(西館1階)で入手可