かな」。

畑は300

ちょっと心配そう。

0

収

な穫です。

。「今年は、

おばあちゃん

タ

ケノコの被害は、

お

0

ありません。

地元に約70

習

と屈託がありません。 から居ついてしまった 源は野菜づくりだけでは

娘さん夫妻との同居は、

いんです」と照れ笑い。

孫の出産で里帰りして

堤さんの元気の

いのですが…」

لح ま

日

ワ

ケギ

、の種

払おうと思いましてね。がいるので怖いから追い

た」と堤さん。「子ども

毎年6月は「食育月間」、毎月 19日は「食育の日」です。今回 は、お孫さんと一緒に家庭菜園 で野菜づくりを楽しんでいる 堤敏子さん(60歳代・南郷)を 市民記者が取材しました。





健康·福祉

組んでいる元気な市民このコーナーでは、母

健康

団体のみないのののの

民

第 39

さんを紹介しています。り組んでいる元気な市民 問い合わせ先

健康づくり課

何でも 緒に

ながる家庭菜園を訪ねま 地区・大穂。 れた堤さんの自宅につ 山の南のふもと南 新緑に包 12

山際に長いロープを張っ にょきと伸びて ウソウ竹 います。 にょき い 情操教育、「わたしは、 情

裏山

は

タケノコ

この上 それ

奈(しいな)ちゃん(2歳) 堤さん。しかし、

がまた楽しそう。の堤さん。しかし .振り回される野良着姿

食育だと

れですね」と笑います。には土や野菜とのたわむ思っていますが、孫たち 孫と一 が大切ですから、何でも 種植え、草取りなど体験 「タケノコ掘りや野菜の ドウの種まきでは、 緒にやります。

ります。「イノシシが出

て茶色の犬がつないであ

て来るんですよ。以前は

ルも出て来ていまし

さま () 光 で骨も元 す 数の勉強にもなりま とほおを緩めます。

腕

前はピカ

イチ

習

字の先生し

もありま

という本格

を数えて植えましたから **栄養士** からの

「楽しんで実践!」が 食育の第一歩



ここ数年、「食育」という言葉が浸透してきました。平成17年 に食育基本法が施行され、国や各自治体、関係団体などがさまざ まな取り組みを実施している成果だと思います。

一方、市の食育推進計画「健康むなかた食育プラン」の中間 見直しの調査結果では、食育活動に参加している成人の割合は、

20%以下でした(右図)。浸 透してきたとはいえ、「食育」 はまだまだ啓発の必要があ ります。

今回紹介した堤さん一家 は、家族で一緒に楽しくやっ ていることが、自然に食育と 健康づくりにつながってい

ます。 食に関する知識を身につ けたり、活動をすることは、 健全な食生活を送るために 大切ですが、それが楽しいこ とであればいう事なしです

食育に関心を持ち、機会があれ ば食育活動に参加していますか いつも 1% 無回答 1% ときどき 16% していない 82%

ね。 厚生労働省が平成16年にまとめた子どもの食に関する報告書 「楽しく食べる子どもに~食からはじまる健やかガイド~」では、 子どもが広がりを持った「食」にかかわりながら成長し、「楽し

く食べる子ども」になっていくことを目指しています(下図)。 楽しく食べる子どもに 食生活や健康に 食事のリズムが 主体的にかかわる 持てる 食事作りや 食事を味わって 一緒に食べたい人がいる 準備にかかわる 食べる

食べることは毎日のこと。食事の時間が楽しいと、心と体の健 康にもつながります。栽培活動も食事が楽しくなる要因の一つ。 庭やベランダで、プランターなどから気軽に始めてみませんか?

紗里衣ちゃん(左から)さんと孫の詩衣奈ちゃん、ワケギの種を収穫する堤

(南郷小1年) と詩衣 孫の

春口紗里衣(さりい)ちゃ たばっかりやろ」。 いけんが! あら、 そこ踏んだら お芋を植え

した」。 球根を干して秋に植えま で、 りかすをもらったおかげ しょう油にする大豆の搾

良いワケギが育ちま

抜いたワケギの

も、 す。 すよ」。2人のお孫さん 本のワケギが生えてきま はしゃぎ。 てワケギの引き抜きに おばあちゃんをまね 「1個の種から約10

オランダエンドウが花盛 やスナップエンドウ、 グリンピー 坪ぐら 測ってもらったら20~30 を浴びて骨も強くなり、 菜は数十種類。「天気の 健康万歳です。骨密度を 良い日は、はだしで孫と たわむれます。お日さま

畑には今、

もらいます」。 や実家に電話して教えてからないことは近所の人 は大きな農家ですが、 越 もありませんでした。 たしはクワを握ったこと い 所を求めて大穂に引っ これまでに手が してきました。「実家 8年前、より空気の良 けた野 分 わ 教室は、南郷や自由ヶ丘字の先生」でもあります。 宅でも開いています。 のコミュニティ・セ 堤さんは、 への教え子を抱える ーのほか、

公民館や自

ン

習字を教え

す。「教えるこう属団体の最高位の9段で」 分も勉強しないといけ などでカラオケ教室 生もしてい せんから、 カラオケ」。 も う 一 つの 年を取る暇 ,ます。 野坂公民館 健康法は、

独

<

ある先生に勧められ、 学で始めたのです 若いころから好きで

前にCDを出 したこと

習字の指導をする堤さん

2月27日に開催した「第3回宗像食 育のつどい(第9回むなかた食の文化 祭)」のレシピ集(写真)ができました。 「むなかた」にまつわる料理や地元産

の食材を使った料 理など、たくさん のあたたかい気持 ちが話まった90品 以上を紹介してい ます。

レシピ集は、健 康づくり課で配布。 先着100人です。



入り、 派です。 歌うことはおなかに力が 童さんはぴったりです。 が少し低いのですが、 す。キーは、ひばりさん 童よしみさんが大好きで んは言います。 に良い効果があると堤さ 美空ひばりさん、 ぜんそくや耳鳴り

食育にちなんで家庭菜 天 天 のきな姿勢と明るさが、 のきな姿勢と明るさが、 のきなでとに挑戦する前 が健康づくりにつながっているうちにそのすべてたが、堤さんの話を聴い た。キー いまし 7 いる ーワードは「挑戦」。

健康づくりの原点だと思 (市民 者 真嶋賢

レシピ集を参考に、

大雨で水道管が断裂したを実施したが、断水したが、市民のみなさんを混が、市民のみなさんを混が、昨年を教訓に、必要は、昨年を教訓に、必要は、昨年を教訓に、必要は、昨年を教訓に、必要 ▽発行: 宗像市 ▽住所: 〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1
▽編集: 情報政策課広報係 TEL: 0940-36-1055 FAX: 0940-34-2002
メールアドレス: koho@city.munakata.fukuoka.jp ▽印刷:株式会社 西日本新聞印刷

隣国とは仲良くしたい■ ■アジアの中の日本。近

近のニュースを見る四とは仲良くしたい■ノジアの中の日本。近

と、最