

# 食育

## 6月は食育月間

### 健康で豊かな毎日を

#### 「食育」って存じますか？

最近ではすっかり聞き慣れた言葉ですが、子どもだけのものと思いませんか？

「食育」とは、国民一人ひとりが、あらゆる世代にわたって、健康な食生活に必要な知識や判断力を身につけ、それを実行できるようにするための取り組みのことを言います。

食は心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすために重要ですが、近年の欧米化が進み、また、朝食をとらないなど、日本人の食生活をめぐる環境が大きく変化しています。その結果、栄養不足や栄養過多による肥満、育ち盛りの子どもたちへの悪影響が指摘されています。また、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全性など様々な問題が生じています。このような問題に

対応するために食育が推進されています。

#### ぜひ取り組みたい食育活動

食育は、食の教育全てを指す言葉として使われています。人によって食への思い入れは違いますので、何を問題として食育に取り組むかは、取

り組む人の問題意識によって違ってきます。

「ここでは私たち自身が取り組んでおく必要のある食育について紹介します。

一つは「食生活指針」を実践していくための「食育」、もう一つは食の安全、安心に関する「食育」です。

#### 食の安全・安心

「食生活指針」ってなんですか？  
食生活指針とは、誰もが食生活の改善に取り組めるように配慮して作られた具体的な目標で、左記の10項目からなっています。

食べ物が安全であることは当たり前のごとから、日々深く考えて暮らすことはいいかもいけません。しかし、鳥インフルエンザ、残留農薬、異物混入など食の問題は後を絶ちません。

気を付けていても食品に関する問題は発生してしまうこともあります。私たちが過剰な反応を起こさず、冷静な判断力を持つことが必要です。また、食品添加物の保存料などをただ嫌ってはいませんか？

これらの食品添加物は厳しい試験をパスして使用されていますし、食中毒を防ぐ上で役に立っています。

さらに品質の良いもの、安全なものを安心して購入するため、店頭で表示や鮮度を確認することも大切です。

現在は、好きなものを好きなときに、好きなだけ食べられる時代です。

このような時代だからこそ、自分に必要なものを必要な分だけ、「考えて食べる習慣」が大切なのではないでしょうか。今一度、「ご自身、ご家族の食生活を振り返ってみませんか？皆さんで「食育」に取り組んでみませんか？

お問い合わせは  
市・保健医療課（ほーとろく内）  
☎ 49・2558

#### 小学生に

### 農業体験の場を提供し、

#### 食育の重要性を伝えていきます。

留萌では、平成19年から、農業技術の向上や地産地消の推進を図ろうとする地域の若手農業者グループや生産団体が中心となり、国の農地・水・環境保全向上対策事業などを活用しながら、留萌市内の小学生に農業体験の場を提供する取り組みを行っています。

沖見小学校5年生の受け入れから始まり、関係者が手探

りて進めてきた活動も今年で4年目を迎えます。

現在は参加する小学校も増えて、子どもたちが普段見ることのない生産現場で、田植えや生き物観察会、稲刈りなどを通じて、実際の田んぼに触

れ合ってもらうことで、自分たちの植えた苗がどのように生育していくか、また日常に食べているお米がどのような過程を経て、自分たちの食卓に上がっているかを伝えていきます。

田植えの時に、子どもたちは田んぼに素足（靴下1枚履く場合もあり）で入りますが、伝わる土の感触、水の冷たさなど、体で感じたことがよい

思い出になっているようです。終了後、子どもたちからの手紙などにより「また田植えしてみたいです」「留萌のお米を食べたい」「ご飯を残さないよう大切に食べます」といった感想が多数寄せられ、農業者や関係団体にとっても食育の重要性をあらためて実感する機会となるとともに、地域農業の維持、発展に向けた励みとなっています。

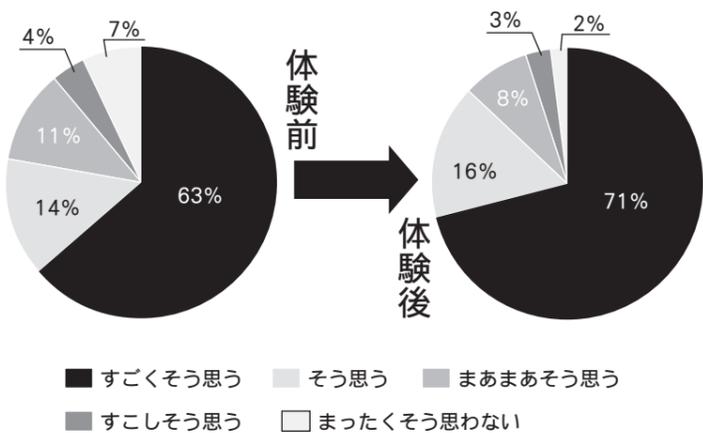
今年からは、関係団体の協力のもと新たに留萌市食農教育推進協議会を設立し、推進体制の充実を図り、子どもたちに「農村での思い出」「食に関わる人々の仕事の重要性」を感じてもらう取り組みをより一層進めていきます。

お問い合わせは  
市・農林水産課  
☎ 42・1837



#### — 平成21年度 農村体験学習会の評価 —

◎ 総合的な評価  
できるだけ、留萌のお米を食べたい。



#### 農地・水・環境保全向上対策とは

近年、農村地帯においては、過疎化や高齢化、農家戸数の減少に伴う農家一戸あたりの耕地面積の増大により、農地や農業用水などをはじめとする農村環境の適切な管理が困難な状態となっています。

そのような状況の中、国、北海道、留萌市では平成19年度より、地域ぐるみで行う、農村地域における農地・水・環境の良好な保全と向上を図る取り組みに対し支援を行っています。

留萌市内では、大和田地区などの7つのグループが、それぞれ農業者、町内会、関係団体と協力しながら、農地や用排水路、農道などの保管理活動、地域住民や小学校との連携による農業体験を通じた啓発活動を行っています。