

あなたの食育を 教えてください！

市内には、さまざまな立場から食育に取り組んでいる方がいます。
ここでは、そんな皆さんがどのような食育に取り組んでいるのかお話を伺いました！

私たちの体は、
私たちが食べたもので
できている！

いわい ちづる
岩井 千鶴さん

食を通じた健康づくりのボランティア「つくばみらい市食生活改善推進協議会」の会長を務める。健康のため、近所のウォーキングが日課だ。

「食生活改善推進員」は、子どもから大人まで健全な食生活を送れるように、「子育てスマイルクッキング教室」や「ヘルシークッキング教室」などの料理教室や、市内の保育施設や中学校などでの出前授業、あさのいちでの食育ブースなど、幅広い食育活動に取り組んでいます。

最近、朝ごはんをなかなか食べられていなかったり、栄養バランスが偏った食生活を送っている人が見受けられます。ですので、料理教室の最初に朝ごはんの大切さを伝えたり、出前授業でバランスのよい食事に役立つ食材の頭文字を取った「まごわやさしいこ※」という合言葉を紹介したりすることで、健康的な食生活を意識してもらえるようにしています。

料理教室などに参加した方から、「食事の大切さを改めて知ることができて良かったです！」や「美味しい料理のレパートリーが増えて嬉しかったです！」といった感想を頂けた時には、食生活改善推進員としてのやりがいを感じます！

私たちの体は、私たちが食べたものでできています。皆さんにはこれを心掛けて、ぜひ健康的な食生活を送っていただきたいですね。

※それぞれ まめ類、ごま、わかめ（海藻類）、やさしい、さかな、しいたけ（きのこ類）、いも類、こめ を指す。



出前授業ではフリップボードなどを用いて、食育について分かりやすく紹介！



食べることは
楽しい！

かんの なおこ
菅野 直子さん

伊奈第2保育所で管理栄養士を務める。
最近、市内産の米粉を使った料理づくりが趣味だそう。

伊奈第2保育所では、保育所に掲示する給食サンプルに「栄養士の一言」と題して、食育に関する情報を伝えたり、保育所のホームページで食育の様子などを公開しています。また1月には、食育アプリ「Sketch Cook」を利用して、子どもたちにバランスのよい食事について楽しく学んでもらえる時間を設けました。ほかにも、所内で子どもたちと野菜を育てたり、食育に関する絵本を読み聞かせたりと、食育についてさまざまな取り組みをしています。

こういった取り組みもあって、給食の時間に子どもたちから「このお野菜は何？」や「このお料理が美味しかった！」など声を掛けてくれることが増えました。自分たちが食べているものに興味を持ってきているんだなあ、と実感しています。

子どもたちは、体を動かすことが大好きです！元気に遊ぶためには、朝ごはんを食べて、栄養バランスの良い食事を取ることが大切です。そのためには、子どもたち・保護者の皆さん・保育所が連携して、食育を進めていくことが重要だと思います。

子どもたちには、まず「食べることは楽しい！」ということを知ってほしいです。それをきっかけに食育への関心を深めて、大人になっても健康的な食生活を送れる人になってくれると嬉しいです！



取材当日は、野菜の苗植えや食育に関する絵本の読み聞かせが行われていました。みんな楽しそうに取り組んでいたのが印象的でした！



食育に興味を持って
毎日を元気に！

ときかわ
時川さんご家族

5年前、三重県からつくばみらい市へ移住した。
ディズニーが大好きな仲良し5人家族！



時川家では、日ごろから食事には気を使っていて、朝ごはんは毎日欠かさず食べています。朝ごはんは主にパンやサラダ、果物を食べることが多いです。朝ごはんを食べると、早寝早起きを意識した生活リズムができたり、1日元気に過ごせたりと、嬉しいことしかないですね！

また、子どもたちの健康を考え、小さいころからいろいろな食材を食事に取り入れていました。栄養バランスの良い食生活を送れているおかげか、風邪をひいたことはほとんどありません！

昨年、つくばみらい市の「子育てスマイルクッキング教室」と「親子クッキング教室」に参加しました。子育てスマイルクッキング教室では、簡単に栄養満点の料理レシピを知ることができたり、一緒に参加したママさんと仲良くなれたりして、充実した時間を過ごせました！親子クッキング教室では、普段料理をしない子どもたちと一緒に料理をしました。食材を切ったり洗ったり、子どもたちには初めての経験が多かったのですが、自分から進んで取り組んでくれたことにはびっくりしました！教室に参加してからは、家でも積極的に料理のお手伝いをしてくれるようになったのは嬉しいです。

毎日を元気で過ごすためには、食育は大事なことだと思います。子どもたちには、クッキング教室への参加や料理のお手伝いなどを通じて、どんどん食育に興味を持ってほしいですね。



お昼ご飯は、家族みんなでタコライス作り！
栄養満点な、時川家の人気メニューです。