

# 育てよう「食」を通じた心と体



5月25日に行われた、五城目小大運動会での金澤さんご一家の昼食の様子。家族で食べるお弁当はおいしさもひとしおです。



だまご鍋作りを通じて、郷土への愛着も育まれています。



「学校の畑」では、5月9日に、ジャガイモの種芋を植えました。市神祭では、旬の山菜「ミズ」を使った料理のレシピなどが紹介されています。



町米消費拡大地域活動推進委員会会長  
齊藤 妙子さん  
(75歳・矢場崎)

## 五城目のだまごを次世代に

私たちは、町内の中学生と高校生へだまご鍋の作り方を教えながら、五城目伝統の味を伝えています。

生徒たちには、町の食材をふんだんに使っただまご鍋を食べて、その味をいつまでも覚えてほしいと思っています。また、一緒に作ってみんなで食べるとおいしさもひとしおです。その素晴らしさも合わせて、ずっと心のどこかに残してもらいたいですね。



五城目エコ・ファーマーズ  
加藤 幸子さん  
(67歳・石崎)

## 子どもたちに安全安心な野菜を

私たちは、小学校と中学校の給食に使われる野菜を育てています。

農業は天候などに左右され、苦勞も多いですが、子どもたちの「嫌いな野菜を食べられるようになった」「毎日の給食がおいしい」という声を聞くと、とても嬉しいです。

これからも町の子どもたちに、安全安心なおいしい野菜を届けられるよう、頑張っていきたいです。

第3期食育推進計画は、町ホームページでご覧いただけます。

お問い合わせ  
町農林振興課 (☎852・5215)

## 5つの食育目標

だまごマン 家族も食育を応援します!

- 一つ、はやねはやおきあさごはん!
- 二つ、家族みんなで食事をしましょう!
- 三つ、食文化を伝えましょう!
- 四つ、正しい知識と判断力をもちましょう!
- 五つ、地域全体で支え合いましょう!

## 地域が連携して食育を推進

町では、平成21年に「町食育推進計画」を策定し、現在、第3期食育推進計画に基づき、食育を推進しています。その中で5つの食育目標(3頁参照)を掲げ、家庭、学校、地域、行政が連携した地域全体で支え合う食育に取り組んでいます。

その一つに、五城目エコ・ファーマーズの皆さんと県立五城目高等学校の生徒たちが取り組んでいる農業体験学習「学校の畑」があります。生徒たちは、五城目小学校、五城目第一中学校の給食に使われている野菜を栽培することを通じ、人は食べ物を育て、その食べ物に育てられていることを学んでいます。

その他にも、町米消費拡大地域活動推進委員会の皆さんによる、町内の中学生と高校生を対象としただまご鍋の作り方の指導や、町食生活改善推進協議会

6月は「食育月間」です。豊かな町の自然や食に感謝しながら、健全な食生活を実践するための力を育んでいきましょう。

## 各家庭からできることを

こうした地域ぐるみでの取り組みはもちろんですが、食育を進めるにあたっては「家庭」が最も重要な役割を担っています。家族そろって食卓を囲み、コミュニケーションを取りながら食事をするのは、マナーや健康についての知識を育みます。各家庭で食べ残しを減らすということは、食品ロスの削減などにつながっていきます。

また、家庭での毎日の食事は、健康を維持するための大切な要素であり、心と体の健やかな成長にも欠かせないものです。

この機会に、各家庭で「食育」について考え、取り組めることから実践してみませんか。