

みんなで学ぼう 農業の魅力！

食育活動について



J A 育苗センターで育った青天の霹靂の水稻苗

食育の歴史

「食育」という言葉は、明治時代に食養医学の先駆者とされる石塚左玄と小説家の村井弦齋によって使われ始めたとされています。石塚左玄は、『食養道』の中で、「体育も智育も才育も、すべて食育であると認識すべき」と述べています。

村井弦齋は、新聞連載小説『食道楽』において、「小児には、徳育より知育よりも、体育よりも、食育が先である。体育や徳育の根源も食育にある」と記しています。

平成17年6月に制定された食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けるためには、何よりも『食』が重要である」とし、食育を「生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものである」と位置付けています。また、「様々な経験を通じて『食』に関する知識を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること」とされています。

こういった取り組みは、いつから始まったのだろうか？

1. 小学校で学年毎に畑で野菜を育てました。(40代 Aさん)
2. 小学校の時、バケツに苗を入れて観察しました。(30代 Bさん)

3. 娘の小学校では、近所の農家さんから田んぼを借りて、田植えをしました。収穫したお米を調理実習で炊飯し、味噌汁とおにぎりを作って食べました。(50代 Cさん)



バケツ稲作り日記



いつの時代も学校行事はそれぞれ違っていても、農業に対する興味を持つきっかけとなっている。

この機会に農業に理解を深め、食の大切さや食に関する正しい知識や判断力を養いたいものです。健康で活力にあふれた『暮らし』と持続可能な『食』の実現のためにもこの取り組みは継続してもらいたいと思います。





当JA管内での主な取組み

- ① 保育所農園の手伝い
(苗植えや種まきで収穫する喜びを学ぶ)
- ② 保育園児や小学生と園地へ赴き、農作業の見学や体験。
(収穫した農産物を試食や販売をしてみる)
- ③ 食育アプリを利用して、栄養バランスについて学ぶ。
- ④ 親子料理教室の開催
(食への感謝や楽しさを学ぶ)

バランスの良い食事とは

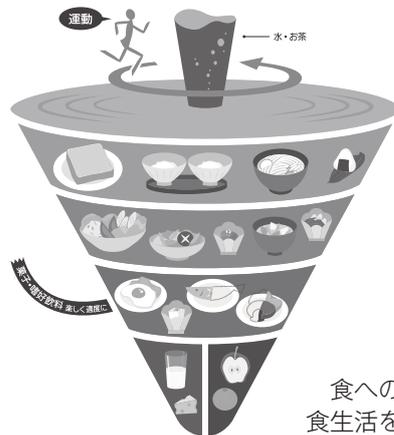
何をどのくらい食べれば適切なのでしょうか？ 一日に「何を」「どれだけ」食べるべきかを示しているのが『食事バランスガイド』です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループを均等に、「コマの形になるように（上部に位置するグループほどしっかりと）食べることで、バランスの取れた食事が実現できることがわかります。

食事の基本はごはん食にあります。食事の栄養バランスはいかがでしょうか？

最近では脂質の過剰摂取により栄養バランスが崩れつつあります。日本人が古くから食べてきたごはんを主食としてしっかりと摂り、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類などを用いた一汁二菜という食事スタイルがバランスの良い食事をとることを学ぶ必要とされています。食事のバランスを再確認してみましょう。

親子で一緒に
食事を作る



食への関する理解と
食生活を見直す。



育苗センター施設に入る前に紙芝居で水稻苗が出来るまでについて真剣なまなざしで説明をきく



施設内を隅から隅まで見学。みんなのお楽しみ質問コーナー（`艸`）



小学5年生の社会科の授業で、「お米ができるまで」というテーマについて学んでいます。

①種まき②育苗③田植え④稲の成長⑤収穫といった様々な作業が1年を通じて行われます。

教科書によると、米づくりが盛んな地域では、誰がどのような工夫や努力をしているのか、稲作の概要や稲作に関わる人々の工夫や努力についてみんなで考えたり、意見を出しあったりしています。

教科書だけでなく、学びの一環として農業に興味を持ってもらいたいという願いから、実際に稲作を体験できるように準備が進めら

地域で学ぼう！
「お米ができるまで」

裸足で田んぼに入り、泥の感触や生き物に大声を上げながら、青天の霹靂の苗を手植えました。

まとめ

行政、農協、小学校の思いが一つになり、今年度の5年生16名は田んぼ農作業体験を行うことができました。

れていました。





手ほどきを受けながらの田植え



さあ～植えるぞー



泥んこも頑張った証拠



泥に足を取られても
苗を植えていく



美味しいお米に
育ってね



丁寧な作業で進みます



「楽しく田植えが出来た。美味しいお米に育って欲しいね。」と話をしていました。

農業を体験し、食への関心を持つことで楽しく学ぶことが出来ます。食育の取組は、子供達が農業に興味を持ち理解が深まることで、将来の産業を担う人材となることを期待できます。

「食べる力」＝「生きる力」

食育は、子供たちだけでなく、大人も学ぶべき重要なものではないかと思われれます。