

6月は食育月間

みんなで楽しく学び・はぐくむ食育

農業水産課農政振興係 ☎ 95-9896

毎年6月は「食育月間」です。国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、食育を多くの皆さんに知ってもらおうとPRしています。市では、園児対象のエプロンシアターや野菜のもぎとり体験など様々な取り組みを行っています。

食育って何？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することです。

市の食育の取り組み

食育は、様々な分野にわたる全市的な取り組みであるとともに、多くの関係者や関係団体が一体となって取り組んでいくものです。今回は、令和5年度農山漁村女性活躍表彰（女性地域社会参画部門個人の部）で「全国農業協同組合中央会長賞」を受賞された杉浦千秋さん（前浜町）の食育活動について紹介します。この賞は、地域農業の活性化のため、小学校などの農業体験や伝統料理教室などの優れた活動を中長期に渡り積極的に実施している女性に贈られる賞で、この部門での県内（市内）農家の受賞は、初の快挙となります。



杉浦さんは、特産ニンジン「へきなん美人」などを生産する農家でありながら、40年以上の長きに渡り、特産農産物の試食イベントや小学生向けの食育活動を実施しています。また、へきなん美人を生産・出荷するJAあいち中央碧南人參部会の初の女性部会長としてブランド力の向上にも尽力され、市の農業の発展に貢献されました。

①ニンジン講習会

杉浦さんの所属する団体「前浜ひまわりグループ」のメンバーとともに、市内の希望する小学校でへきなん美人の栽培過程や栄養、おいしい食べ方などを動画やクイズなど織り交ぜながら教えています。生搾りジュースやニンジンゼリーの試食も行っています。



②栽培体験学習

「自分たちで植えたものを育てて食べるところまで体験してほしい」という思いから、希望する小学校で、へきなん美人を育てる栽培体験学習をJAあいち中央碧南人參部会の一員として実施しています。



③農産物のPR

生産者の仲間とともに、試食会や無料配布などのイベントなどを開催したり、メディアに出演したりするなど、碧南の農産物のPRに力を入れています。

わたしたちもできる食育

食育と聞くと難しく感じるかもしれません、身近なところで実践できることもたくさんあります。例えば、以下のようなことから実践してみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べる
- 食べるときはよくかんで食べる
- 健康づくりのために、適度に運動をする
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」などの食事の挨拶を忘れないようにする
- 食べ残しをしないように心がける
- 碧南市産や愛知県産のものを購入するなど、地産地消を意識する
- あおいパークの体験農園で収穫体験をする

