

# 野菜を食べて心も育て

農業から学ぶ



日本には昔から、作物を収穫できる実りの秋に感謝し、翌年の五穀豊穡を祈るお祭りが全国各地で行われています。日本の食文化は、この伝統文化とともに後世に引き継がれてきました。しかし、私たちは日々の忙しい生活の中で、食の大切さを忘れてしまいがちです。不規則な食事や偏食、過剰なダイエットなど食に対する感謝の気持ちまでもが薄れてきているのではないのでしょうか。今回は学校での食育への取り組みを紹介し、食について考えます。

## 食育を知っていますか

最近「食育」という言葉をよく耳にしませんか。食育とは、食文化や食の大切さ、食を選択する判断力などを学び、さらには自給率や世界規模での食糧問題など、さまざまな食に関する教育を指しています。

国は、平成17年に食育基本法を施行しました。これは国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することを目的としています。

そして、さまざまな経験を通し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ができる人間を育てる食育を、学校や家庭、地域などで推進することが求められています。

## 子どもへの食育

食育は乳幼児から高齢者まで、一人一人の身近な問題ですが、特に子どもに対する食育は体や心の成長過程で影響が大きく、とても大切です。平成17年度児童生徒の食生活等実態調査によると、小学生で約15%、中学生では約20%の児童生徒が、一週間のうちで朝食を食べない日があると回答しています。

また夜食を食べる児童生徒も増加傾向にあり、生活リズムが夜型になってきていることを示しています。この夜型の生活リズムが朝食を食べない原因にもなっています。

1日3度の食事をしっかり食べるためには、生活リズムも大切になってきます。

伸び盛りの子どものために、家庭での食育について考えていくことも重要といえます。



## 畑と給食を結ぶ

学校と市では、畑と給食を結ぶ事業として、学校給食センターなどと協力し、農業生産者との交流や給食に地域農産物を積極的に使用する取り組みをしています。

これは単に地元の食材を使用することが目的ではなく、児童と農業生産者との交流の場をつくることで、学校と農業との距離を縮めることができます。

交流の時間では、生産者から野菜作りへの思いや苦労、やりがいなどの話を聞き、野菜が実ることへの感謝の気持ちを学んでいます。その後給食と一緒に食べることで、さらに交流を深めています。

「顔の見える」、「作り手が見える」野菜。食を身近に感じ、その大切さを考える取り組みです。

## 農業体験から食を学ぶ

現在、市内の各学校では、さまざまな視点での農業体験学習をしています。この体験学習により、児童が自然とかわり合う楽しさを体で感じ取ることができます。

野菜や米などをみんで育て、作物が成長する楽しみや、大きく育ち収穫できる喜びを体験することで児童の生活、特に食に関する生活を豊かにしてくれます。

自分で作ったピーマンやニンジン。苦手な野菜でも買ってきた物と違い、自分から「おいしい」と言っている子どももいます。苦手な野菜だけでも、自分たちで世話をし育て、おいしく食べることもできます。

この達成感と喜びが子どももの自信にもつながります。そして、何よりも自分で育てること、これが食への感謝の気持ちを芽生えさせます。



## 大切なのは家庭での食事

皆さんは家族そろって食事をしていますか。

学校でも食の大切さを学んではいますが、家族での食事も、子どもにとつて多くのことを学ぶことができる場でもあります。「ご飯の味や食感、おいなど食事のおいしさを学び、同時にマナーや伝統といった食文化も学んでいきます。

1日3度の規則正しい食事こそ、食を大切に基本といえます。

私たちは、食事を楽しくおいしく食べたいと考えています。そのためにも、食への感謝の気持ちを忘れてはいけません。

## インタビュー



柵植将高くん (中野方小学校5年生)

柵田で田植えをしました。家には田んぼがないので、田植えや稲刈りは初めてでした。田植えのとき泥がぬるぬるしていて変な感じだったけど、慣れてきたらその感触が面白かったです。

稲刈りのときは、最初はやりにくかったけど、だんだんと上手にできるようになって、刈るとき「ザクツ」という音も楽しかったです。

心を込めて田んぼの手入れをして、作業も一生懸命やったので、収穫したお米は絶対おいしいと思います。(中野方小学校では11月に、収穫できたお米で五平餅を作る予定です)



小林樹くん (山岡小学校5年生)

学校の授業で田植えや稲刈りをしました。楽しかったけど、力のいる作業で腰も痛くて大変でした。でも一生懸命やったので、収穫できたお米はおいしいと思います。

農家の人たちとの交流の時間は、おいしい野菜を作るための工夫や、苦労している話を聞きました。その後の給食は「ご飯でおいしかったです。農家の人たちはいつも大変な作業をして野菜を作っていることが分かりました。農家の人と作ってもらった野菜に感謝しています。

今は給食をできるだけ残さないようにしています。



横山晴哉くん (大井小学校5年生)

2年生のとき、校庭でトマトを作りました。水をあげたり、虫を取ったりと手間もかかったけど、トマトが赤く実ってくるのはうれしかったし、いつ食べられるかドキドキしました。収穫をして食べたトマトは、とてもおいしくて、それからトマトが大好きです。

今日は農家の人たちからナスの話聞きまし。毎日畑に行き、虫が付いてないか、病気になるってないかなど、常に様子を見ることが大切だと分かりました。

農家の人たちが苦労をしながら一生懸命作る野菜は、残してはいけないと感じました。



不動の滝やさいの会  
代表 池戸ぬい子さん



野菜の本当の  
おいしさを伝えたい

不動の滝やさいの会は定期的にジャガイモやタマネギ、ダイコンなどを給食センターに出荷しています。メンバーは約60人で構成し、全員で協力して一定の規格の物をそろえています。

今年の小学校との交流事業では、野菜カリーの食材を提供し子どもたちと一緒に給食を食べました。この交流は子どもたちの教育のため

めですが、私たち生産者にも良い刺激で、とても楽しい時間です。

給食を食べるときの子どもたちの笑顔は、やりがいにもなり、また明日への意欲にもつながっています。

不動の滝やさいの会のメンバーも徐々に高齢化してきましたが、この仕事や一緒に頑張る仲間がいるから元気でいられるように感じます。

これからも協力してくれる仲間を増やしなが、子どもたちに野菜の本当のおいしさを伝えていきたいです。

農事組合法人おんさい工房  
代表理事 山内絹代さん



子どもたちに収穫の  
喜びを知ってほしい

明智町の農事組合法人おんさい工房では、地元産の農産物や、それらを使った農産加工品の店頭販売、給食センターへの納品などを行っています。野菜の注文に応じる野菜会員は、現在46人あり、ジャガイモやダイコン、ネギなど数種類の野菜を扱っています。

野菜の品質については給食用に限らず、店頭に並べる野菜もそうです

が、鮮度には特にこだわっていません。やはり新鮮な野菜はおいしいですから。子どもたちにも新鮮な野菜をたくさん届けて、「野菜はおいしい」と思ってくれたら、とてもうれしいです。

それと、子どもたちには農業にもっと触れてほしいですね。

食を大切にする原点は、収穫の喜びを知ることだと思います。鉢植えでの小さな栽培でもいいので、育てる喜びや収穫のありがたみを感じて欲しいです。

山岡野菜振興組合  
組合長 勝川哲老さん



仲間と競い合い  
おいしい野菜を作る

山岡野菜振興組合は、給食センターへの野菜の納品のために作られた組織で、組合員は現在10人います。出荷作物はキュウリやニンジン、ジャガイモ、タマネギなど数種類あり、組合員で調整しながら納品しています。

野菜の出来は天候などに左右されやすく、収穫に最適な時期も早まったり、遅れてしまったりと、出荷日に合わせ野菜を育てていくことに大変苦労しています。

それでも、交流事業などで「給食

をおかわりしたよ」「残さず食べたよ」という声を聞くと、うれしくなりますし、もっとおいしい物を作ろうという気持ちにもなります。

私たち生産者は、子どもたちだけでなく多くの消費者の声も聞き、生産者同士お互いに競い合いながらおいしい物を作る必要があります。

農業と正面から向き合い、時間をかけて観察することで、さまざまなかことが分かってきました。新たな発見も今は楽しみの一つです。

これからも野菜とゆっくり向き合いおいしい野菜を作っていきたいと考えています。

地産地消への取り組み

恵那市給食センター  
栄養士 林光江さん

わが国の食糧自給率は約40%（カロリーベース）という最低レベルでありながら、世界で一番多く食べ残しを捨てています。

食品はあふれているのに、朝食欠食や無理なダイエット、肥満など食生活の問題も山積み状態です。

『食べることを大切にしないこと』は『命を大切にしないこと』につながるのではないかと危惧しています。

今こそ『食物には命があること』『食べることは生きること』であると子どもたちに教えることが急務であり、私たちの使命でもあると考えています。

このように心配すべき状況になってしまった原因の一つは、食べる側と作る側が完全に分離してしまっていることにあるのではないのでしょうか。自分で苦労して育てた野菜などは、おいしく感じると同時に簡単に捨てることはできないと思います。

お金さえ出せば食べたいものは手に入りますが、どこの誰がどういう状態で作ったものかは知る由もないのが現実です。

市の学校給食では、地元の食材を

積極的に使う取り組みを10年以上前から進めてきました。

この地産地消は、  
安心・安全な食材の使用  
旬の新鮮な食材を味わう機会の増加  
エネルギーや費用の節約（輸送や保管などにかかるエネルギーや費用など）  
地域の農業振興  
伝統や文化の継承

など多方面での効果が期待できます。

子どもたちへの食育も考え、市では数年前から、「畑（農家）」と学校を結ぶ交流事業」を行っています。

市内には、大規模ではありませんが野菜農家の組合や自家製大豆を作る味噌工場があります。現在、こういった地元生産者からの食材を可能な限り使用しています。

ただ使用するだけでは伝わらない大切な『思い』を、この事業で子どもたちに届けたいと考えて取り組んでいます。

そして、食はやはり『家庭が基本』です。学校給食だけではなく、家庭でもぜひ日ごろから食の大切さを子どもたちに伝えていただけたら、と考えています。







# 恵那産業博覧会

## ViVa!!JIVA フェスタ in ENA2007



動く恐竜ロボット 木工教室  
青木豊彦氏講演会 高校生  
プレゼンテーション大会  
自衛隊装甲車展示 セグ  
ウェイ試乗会 重機試乗会  
岩塩割体験

### 恵那の産業が集結

10月14日、シアター恵那で恵那産業博覧会「ViVa!!(ビバ)JIVA(地場)フェスタ in ENA 2007」が開催され、多くの人でにぎわいました。館内では、市内の各企業が自慢の工業製品や物産品の展示紹介をはじめ、食料品などの即売が行われました。

また体験イベントとして、こんにやく作りや紙すきによるハガキの作成、食品サンプル作りのほか、大規模な倉庫などでの活用が期待される立ち乗り電動自動車「セグウェイ」(アクセルやブレーキの操作なしで体重移動によって動きを制御)の試乗が行われました。館内笠置サンホールでは、高校生プレゼンテーション大会が開催され、恵那農高、恵那高校、恵那南高校が園芸や科学、食品や水質調査などの研究を発表し合い、記念講演では、世界的航空機メーカーであるボーイング社の認定工場を受け、モノ作りの町「東大阪」で人工衛星の打ち上げを計画している青木豊彦氏を講師に迎え、「ものづくり」を題材に、若者の夢と希望と意欲が未来を開くことを熱く語りました。



# みのじのみのり祭



13地域によるふるさとまぢまん マツタケ売り場に並ぶ人たち マツタケ焼きを楽しむ人々 前夜祭花火 迫力のみこし競演(御所之前組)



9月22日、23日ENAみのじのみのり祭が、21日には前夜祭として花火大会が開催されました。

1日目には祭の見所でもあるみこしの競演があり、迫力と個性溢れるみこしに、見物に訪れた人たちも大いに盛り上がりました。

みこしの競演は御所之前組が最優秀賞に輝きました。

2日目には、秋の味覚を満喫するマツタケ焼き、市内13地域の味覚や特産品を集めた「ふるさとまぢまん」が開催され、まるごと恵那市が味わえるイベントに、多くの人でにぎわいました。