

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



★ なってみておもうこと 大人の役割 ★

● 食生活編 ●

6月は食育月間です。この「食育」という言葉、世間ではすっかり定着してきましたが、この言葉が造られたのは、何と明治29年。石塚左玄という方が、「子ども達に食べさせる食品の影響によって、子どもの心身を養う」という意味で用いたのが始まりです。よりよい食習慣を次の世代に残していく。この食育の取り組みの中には、大人の役割・役目という要素も含まれているのでは。食育に携わる者の一人として、仕事をしながらそう感じます。

「あの時ああしていたら。こうしていたら」と、自分がなってみて初めて、改めて思うこと、気付くことがあります。ここ近年、和食の無形文化遺産への登録申請や世界においても、和食・日本食がさらに注目されています。それを受けてか、昔を見直そう・見習おう、昔にかえろう等と言われてますが、今の子ども達にしてみれば、そんな風に言われても、今の状況が生まれた時からの当たり前。どうしていいのかわからないはず。そこで、自分が育ってきた状況からわかる今の時代との違い、そして、今の時代ならどう対応したらいいのか。それが言えるのは、大人だと思えます。この食育月間を1つのきっかけとして、「なってみて思うこと」を、次の世代の子ども達に、ぜひ大人の役割として伝えていってあげて欲しいと思います。

今回は、昔から東部地域にも伝わる呉（大豆をすりつぶしたもの）汁を、子ども達でも食べやすいように、少し洋風に変えた形でご紹介します。

■ まめまめ呉汁 ■

【4人分】

大豆（乾燥）	60g
（一晩水に浸けてふやかす）	
大根	80g
人参	60g
かぼちゃ	60g
鶏もも肉	30g
油揚げ	15g
油	小さじ1
だし汁	500ml
牛乳	100ml
※豆乳（無調整タイプ）でもよい	
味噌	大さじ2
青ねぎ	5g

【作り方】

- ① ふやかした大豆は、少量のだし汁と一緒にミキサーにかけ粒がないくらいにドロドロにする。これが呉（ご）です。（その後、すり鉢にうつして、ていねいにすっておくと、より美味しくなります。）
※ミキサーがない場合は、根気よくすり鉢ですりつぶす。
- ② 野菜・鶏肉・油揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋を火にかけ、油をしき、【大根・人参・鶏肉】を加え、炒める。全体に軽く火が通ったら、だし汁を加えて煮る。途中で、【かぼちゃ・油揚げ】も加える。
- ④ 野菜が煮えたら、【牛乳・味噌・①の呉】を加え、呉がつぶれ過ぎないように混ぜながら、全体に火を通す。
- ⑤ 煮立直前に火を止め、細かく刻んだ青ねぎを加える。

今月号で、この食育だより 123 回目をむかえます。

123 回という語呂の良さ、食育月間、単なる偶然・・・なのか、実は私事ですが7月から育児に初挑戦。

ということで、来月号からこのコーナーをお休みすることになりました。「たきちゃんコーナー」と皆さんから親しみを持って呼んでもらったりと、平成14年から今月号まで書き続けてきて良かったと実感しています。

親から受け継いできたことを次の世代に伝えていく。自分には何が出来るのかな？今は楽しみと戸惑いといるのですが、「なる前に思っていたこと」「なってから改めて思うこと」など、今度は、自分が親となり伝えていく立場となった実践編として、何かがお伝え出来たらいいと思います。今まで読んでいただき、ありがとうございました。

人権学習 98

『つながり』を支え合い・確かめ合う

情報化や少子・高齢化等の加速進展による社会の変化や価値観・生き方の多様化に起因する人権課題（問題）が複雑化し、子どもや高齢者への虐待、インターネットを悪用した人権問題等が後を絶ちません。

今、一人ひとりの個性を尊重し、互いの違いを認め合い共に支え合う「共生社会」の実現に向けて、自分の大切さとともに他の人の大切さを認めることを理解するだけでなく、それを態度や行動に表す生き方が求められています。

そうした中、人権尊重の大切さが家庭・地域・職場・学校等において当たり前のこととして浸透する生活の

定着に向け、これまでの取り組みの成果と課題を見極める中で特色ある活動を継続することは大切です。

さて、複雑・多岐化する人権課題（問題）の予防や解決する糸口として、家庭や地域における人と人とのつながりや支えが大切ではないでしょうか。

例えば、家族と共に囲む食事、近所の人との世間話や挨拶、ちょっとした助け合い等が、日常の関わりの中で人と人とのつながりや絆を育むのではないのでしょうか。また、人とつながっている・自分を見守ってくれる人がいるとの実感が、悩みや問題を抱えたときの心の支えになるのではないかと思います。

今春、岩美町はまちづくりの指針とする「第9次総合計画」を策定しました。家庭・地域・学校・職場が連携した人と人が多世代につながりあう特色ある施策が推進されつつあります。

今後も差別のない明るい町づくりに向け、日常生活の『つながり』を支え合い・確かめ合いながら、共に力を合わせましょう。
(人権教育推進員)