

特集

花には水を 人には食を

— 食育を考える —

生活に欠かせない3要素、衣・食・住にも含まれるほど大切な「食」。皆さんは自分の「食」について考えたことはありますか。

生きていくためには、食べることが必要です。数多くある食材の中から何を選び、どのように食べるか、誰と食べるか——。世代や環境によってその答えはさまざま。花が育つために水や肥料が欠かせないのと同じように、私たちに食は欠かせません。

今号では、毎日の生活の中にあり、共に生きていく「食」について考えます。



手を汚さずに簡単に作れる！



食改の柴田さん、岡本さんが
お手伝いに来てくれました。



自家製酢漬けと一緒に

— 材料 —

- ・もち米2合(水3合)
- ・あんこ

— 作り方 —

- ① あんこもち米を45gずつに分け、丸めておく。
- ② 適当な大きさにカットしたビニールにあんこを乗せる。上からもう1枚ビニールを被せ、あんこを押し潰しながら伸ばしていく。中心は少し厚めに残すのがポイント。
- ③ 上側のビニールを外し、あんこの上にもち米45gを乗せ、包むようにして形を整える。

現在は、お子さんと2人で暮らし、90歳と思えないほど元気な村上信枝さん。ふだんからいろいろな料理を作るのですが、「年をとると母の料理、味が懐かしくなって、教えてもらった訳ではないけど、試行錯誤しながら自分で作ってみたりするね。おほぎも作ってくれていた」と昔を思い出しながらおほぎを作る村上さん。以前は、旦那さんと両親、姑と暮らし、村上さんが5人分の食事を用意していたそうですが、11年前に旦那さんを亡くして1人になった途端に料理が面倒になり、適当に作るようになってしまったと言います。「美容室に行ったら、髪の毛が薄くなってきたけど、ちゃんと食べてるの？って聞かれたの。だから、しっかりとしたものを食べるのは大事なんだよね」と食の大切さを改めて実感し、自分のためにきちんと料理を作ろうと思ったそうです。「自分が食べるものは死ぬまで自分で作りたいね」。

自分のために料理を作ろうと思った



村上 信枝さん(90)

「食育」ってなに？

「食育」とは、食に関する知識やバランスの良い食を選択し、健康的な食生活を実践する力を育むことです。農林水産省では、食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付け、文部科学省では、「子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても食育に取り組んでいくことが重要」であるとしています。

食育が重要視されるようになった背景にはさまざまなことがあります。近年の食に対する価値観やライフスタイルの多様化も1つの要因です。外食や市販の弁当・惣菜といった調理食品などの利用が多くなり、脂質・糖質・塩分などの摂取量が増え、生活習慣病の原因となったり、子どもたちの食生活にも影響を与えています。

子どもたちの健やかな成長、人々の健康的な生活・生命維持のために欠かせない「食」。村上さんが「しっかりとしたものを食べることは大事」と言うように、年齢に関係なく毎日の食生活は大切です。

「食」に関わる人たちを取材すると、どのような思いや考えで「食育」に向き合っているのかが見えてきました。





いただきます！

みんなであいさつ、せいの！

6 ホイコーロー



↑野菜炒め。中央部分が回転して自動で混ぜます

→できあがったら、クラスごとに食缶へ入れていきます



この日のネギは、奈井江の林さんからいただいたもの



いつも給食を作ってくれている調理員の皆さん！

給食センター大解剖！



←早朝にその日の給食に使う野菜や肉などの食材が届きます



←野菜を指定した大きさに一瞬でカットしてくれる機械。小型のものがあれば家にほしい！



キャベツ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ

↑野菜の皮むき（とにかく早い！）。ある程度大きさにカットし、キャベツは1枚ずつ表裏を確認。ピーマンのたねを取るのも手作業。玉ねぎは目から涙が…



↑ミーティングで注意事項などをチェック

→手指消毒後、エアーでほこりなどを吹き飛ばして調理場へ



←大量の調味料 ↓食缶の準備

いつの時代もカレー、ラーメン、あげパンは欠かせないですね！

みんなが好きな給食！

小学生



あげパン



カレーライス



ラーメン

中学生



カレーライス



ラーメン



あげパン

保護者&先生



カレーライス



ラーメン



あげパン

中学2年生、小学5年生の皆さんに好きな給食・苦手な給食を聞いてみました。先生や保護者の方々にも子どもの頃を思い出して答えてもらいました。皆さんはどうですか？

みんなが好きな・苦手な給食ランキング！



12 ↓残飯がこんなに…(悲)できる限り減らしたいですね!でも、これをただ捨てるのではなく、乾燥させて肥料にし、教材園(授業で子どもたちが育てる畑)で使用しています



10 ↓使用した道具や機材はもちろん、床などもすべて洗浄



年末の大掃除みたいでした(汗)

11 ↓給食が終わって戻ってきた食器などを洗浄



9 ↓10:30頃に市外(上砂川町、奈井江町、浦臼町)の遠い学校から順に給食を搬出。各学校へ運びます!

みんなに届けるため出発!!



7 <<<

米粉からあげ



↑中道ファームの米粉を鶏肉にまぶし、油の中へ
↓下の部分は流れるレールになっていて、できあがったから揚げが横から出てきます



8 中華コンスープ



↑鶏ガラで出汁をとり、野菜を入れて煮込みます。卵は手作業で割るので大変。溶いた卵をスープに入れてできあがり



そのほかの回答

- 納豆 納豆は保護者&先生の苦手なものランキング5位!
- ワンホールケーキ(40・50代) 食べ切れたのかな?!
- アルミのカップに注がれた脱脂粉乳 ワースト2位の要因?(60代以上)
- 嫌いなものはなし。これからもおいしい給食をお願いします(中学生) 給食センターがうれし泣き!

みんなが苦手な給食!!

小学生



牛乳



オムレツ

中に入っている野菜が苦手という意見も



型抜きチーズ

中学生



あんかけ焼きそば



きのこ

料理名じゃないのに多かった...



クリームパスタ

保護者&先生



なし

断トツの回答数!さすがです



牛乳



こっぺぱん

豆パンに競り勝つ?

給食の裏側にある思いを聞いてみました



給食センター 栄養士
まさおか まさ子 さん
正岡 幸恵子 さん

給食はこれからの正しい食生活のために

給食の献立は、だいたい2か月前から作り始めます。材料の発注、調理員さんとの打ち合わせなどもあります。献立作りで大切なことの1つとして、栄養価の基準に則って考えるということ。栄養価の基準は文部科学省が定めていて、その基準にできる限り近づくように意識しています。塩分やたんぱく質などの数値が決まっています。同じ小学生でも、低学年と中学年、高学年でそれぞれ基準が違ってくるので、給食の量や大きさは異なります。



↑小学校で食育授業をする正岡さん

また、子どもたちにさまざまな食べものを食べてもらいたいことから、1か月の中で同じメニューを出すことはあまりありません。人気なメニューであるカレーライスも、中に入っている材料は季節に合わせた野菜を取り入れることで違いを出しています。給食ではたくさんメニューを出していますが、好き嫌いをせずに食べていただけたいと思います。野菜もバランス良く食べることで自分の成長につながります。

栄養士の役割として、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるようにするために、学校訪問や食育についての授業も行っています。食事の姿勢や箸の持ち方などのマナー、栄養バランスや地産地消など食に関する知識を伝えています。「残さず食べよう」と思ってもらえたらいいですね。

給食を通じて、食の楽しさを伝えたい

学校の給食では、子どもたちの苦手な食べものが出てくるときがあります。ふだん家では嫌いで食べないものも、「みんなが食べているから食べてみようかな」と挑戦することで、それをきっかけに苦手意識を少しでも減らしていくことができたり、家での食事とはまた違う経験を積むことができる場所だと思えます。苦手な食べもの以外でも、家ではあまり食べないメニューが出ることもあると思います。給食はメニューの種類が多く、いろいろな食べ物を知ることができ、「知らなかったけど、おいしい」と新たな発見をすることができると、給食の良いところの1つなのかなと思います。



北光小学校 養護教諭
すずき りんこ さん
鈴木 凜子 さん

また、ひとりでは食べるときとは違い、友だちとコミュニケーションを取りながら食べることは、食事をおいしく楽しくさせると思います。同じものを食べて感想を言い合ったり、交流できる時間でもあるので、子どもたちには、給食をみんなでおべること、「食事は楽しいことなんだ」と知ってもらいたいという思いがあります。

そして、給食では「いただきます」「ごちそうさま」を必ずします。あいさつは食材や食事に関わっているすべての人に感謝を示す大事な言葉で、学校のときだけではなく、これからもずっと感謝の気持ちを忘れずに食事をしてほしいです。

自分のまちのものをたくさん食べよう

地域で生産されたものをその地域で食べようというのが地産地消。

身近で新鮮なものを食べることができ、生産者の顔や生産状況も把握しやすいため安心です。

給食でも季節によって、お米や玉ねぎ、きゅうりに豚肉など砂川産のものがたくさん使われています。



地元のミニトマトを知ってほしい

給食用の食材として毎年ミニトマトを提供しています。子どもたちには、地元で採れたものに興味を持って食べてほしいという思いがあります。おいしいミニトマトを食べてもらい、もっと好きになってもらいたいですね。

関尾農園
せきお かつふみ
関尾 一史さん



玉ねぎをもっと好きに

10月に提供したたまねぎは、給食のスパゲッティやみそ汁などの具材として使用されました。この地元のおいしい玉ねぎを子どもたちにはもっと好きになってもらいたいです。



しもまき のぼる
下牧 昇さん



野菜嫌いを克服するきっかけに

令和2年度から学校給食に使用していただきたく軟白ネギを提供しています。10月には、ホイコーローなどの具材として使用されました。品質はとて良くおいしいものですので、野菜嫌いを少しでも克服してほしいと思っています。



はやし ともたか
林 知考さん
(奈井江町)



安心してたくさん食べて

給食の米粉から揚げで中道ファームの米粉を使ってもらっています。農薬使用率を極力抑えているお米から作られた米粉を使用していますので、安心してたくさん食べてほしいです。



中道ファーム
なかみち しげゆき
中道 盛之さん

自分のまちのものを知ろう



いのうえ よしひろ
井上 善博さん

田植え体験 & 稲刈り体験

学校の行事として行われた田植えと稲刈りの体験。地元の家と一緒に行うことで地域を知ることできます。協力していただいた井上さんは「お米ができる過程を子どもたちに知ってほしい」と話します。

食

を通じて健康づくりを推進するふれあいセンターの3人の栄養士。健康的な食生活の重要性や市が実施する健康づくりについてお聞きしました。



高橋 富子 さん
たかはし とみこ

鈴木 紀子 さん
すずき のりこ

石垣 由佳里さん
いしがき ゆかり

「食べる力」は「生きる力」

砂川市は肥満が多い?!

石垣さん(以下、「石」)

砂川市は、全国と比較すると肥満傾向の方が意外と多いです。これは、間食が原因の1つとなっています。お菓子や菓子パンなどを食べすぎたり、食べる時間が不規則だったりすると肥満になってしまふことが多いです。

また、高齢者の方々が気にかけているフレイル(年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、健康な状態と要介護の間の虚弱な状態)の原因の1つとして低栄養が挙げられます。

高橋さん(以下、「高」)

昔と比べて、今は外食やコンビニ弁当、市販の惣菜などの種類も豊富で、若い人だけではなく高齢者の方も手軽に食べられるため、たくさんの方が利用しています。利用が頻繁になると、脂質や糖質、食塩の摂取量が増え、逆にほかの必要な栄養素は不足してしまい、健康状態に影響が出てしまいます。上手に組み合わせさせて利用しましょう。

鈴木さん(以下、「鈴」)

食事は1日3食を基本として、決まった時間に規則的に食べることが理想ですが、生

活上難しい場合もあるため、体に負担をかけない食生活を送ることが望ましいです。不規則な食生活は肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病につながるのので注意が必要です。

健診で食生活を見直そう

高

健康診断を受けることで初めて自分の体のことを知ることが出来ます。ふれあいセンターでは健診結果に基づき、足りていない栄養素は何か、何を食べたら良いかなど栄養指導を行い、生活習慣病の重症化を予防していきます。

近年は、若年者生活習慣病予防健診(小学5年生)や健診を受診する機会のない20~39歳といった子ども・若い人向けの健診も実施しています。若いうちから定期的に健診を受ける習慣をつけ自身の体と向き合うことで、将来の健康につながると思いますので、ぜひ受診してください!

食を通じた健康づくり事業

石

1歳児を対象とした「パクパクひろば」などがあります。パクパクひろばでは、適切な食量や気をつけるポイントを栄養士から伝えたり、保護者からの相談にも応じてい

鈴

ます。保護者の交流の場にもなっていますので、ぜひ活用してほしいです。

食生活改善協議会の推進員さんとの事業もあります。食改の方々には私たち職員と市民の皆さんとの架け橋となる存在で、健康に役立つ食事づくりなどを、職員と連携しながら市民の目線で多くの方へ伝える活動をしていただいています。最近では、市民の方に減塩食品を紹介する活動が行われています。これからも一緒に地域の健康増進に向けて力を合わせていきたいと思っています。

食育で健康に生きよう!

高

食育というと、子どもに対することのようによく思われますが、どの世代においても、食育は今後の人生を健康に生きていくために必要なことです。正しく食べることが健康につながるというところを改めて皆さんに知ってもらいたいのです。「食べる力」は「生きる力」。1日3食、妊娠期からの健康に良い食習慣づくりが、生涯を通じて健康的に生活するための食育につながります。

食生活を改め健康に



砂川市食生活改善協議会会長

柴田 祥子さん(66)

学んだことを地域へ。 市民目線で食育推進

食生活改善協議会(食改)は生活習慣病予防対策に重点を置き、健康づくりの食育活動を行うボランティア団体です。全国の市町村に協議会があり、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、それぞれの地域にあった事業を展開しています。

砂川市の食改には現在31人の推進員(会員)がいて、健康や食育について勉強したことを市民の方々にお伝えする活動を行っています。ここ数年はコロナの影響であまりできませんでしたが、町内会での「地域健康料理教室」や男性限定の「男の料理教室」を開いたり、老人クラブや老人ホームへ出向き、栄

養や健康についてお話をしながら会員が作った料理と一緒に食べる「シニアカフェ」といった活動が多いですね。ほかには、ふれあいセンターが実施している健診結果説明会で減塩・低糖質食品の展示・紹介をしたり、自分たちの知識を高めるために研修を受けたり、自己学習会を開催したりもしています。自己学習会は今年度新たに始めた事業で、会員から学びたいテーマを募ったところ、今回は酢をテーマに学習しました。

事業に関しては、市民の方や会員が楽しく食育を学べるように工夫しています。全道の食改会員が集まる総会では、それぞれの地域で行っている事業について交流でき、とても勉強になります。食改の活動で学んだことを地域の方に伝えることは楽しいですし、自分の料理にも活かすことができるので、食改に入会して良かったなど思っています。コロナで自粛していた料理教室なども少しずつ再開できるように、会長として、市民の方や会員の期待に答えられるよう、今後も新しいことを取り入れながら活動していきたいです。

食改自己学習会「酢をもっと知ろう」



サツと作れる!

食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)

番外編

お酢たっぷり

よだれ鶏

材料 (2人分)

	鶏むね肉(皮なし)	1枚
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	きゅうり	1本
B	長ねぎ(みじん切り)	5cm
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ラー油	小さじ1
	にんにく(すりおろし)	小さじ1/3

作り方

- 鶏肉は竹串で数か所穴を開ける。耐熱容器に入れ、Aをもみこむ。
- ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱して裏返す。ラップを戻しかけ、さらに2分加熱し、5分ほど置いてから食べやすく切る。
- きゅうりを千切りにして器に盛る。2のをのせ、合わせたBをかける。



炊き込みごはん
 合 6 合 6
 じ じ
 う じ
 の じ
 の じ
 け こ
 こ ぼ
 こ ぼ
 に じ
 け こ
 に じ
 か ま
 か ま
 な ん
 な ん
 こ じ
 こ じ
 油 揚
 げ



柴崎さんたちの昼食



柴崎 洋子さん (82)

旦那さんと2人で暮らす柴崎洋子さん。取材に伺うと、お子さんやお孫さんの写真が数多く並べられていて、何人家族だろう?と思うほど。「あとで娘と孫が来るから」と向かいに住んでいることもあり、ごはん時にはよく来るそう。「あと、隣からも来るかな」と隣に住む千田さんも以前からごはんを共にすることが多いのだとか。しばらくすると言葉どおり3人が来訪。千田さんは自分の家のように入ってきました(笑)。

「たくさんの人が来るときは、アスパラや舞茸を餃子の皮で巻いて焼いたり、グラタンなんかを作るけど、今日は炊き込みごはんに、から揚げと焼き鳥」と大量の鶏肉が登場。から揚げは、しょうが、にんにく、小麦粉、かたくり粉、生卵、めんつゆな

どを適量混ぜ、焼き鳥は切った玉ねぎと鶏肉を串に刺して下ごしらえをしていきます。量が多いので、ご近所の古川さんと食改の柴田さんもお手伝いに来てくれました。から揚げを揚げる油からグツグツという音が聞こえると大量に揚げ始め、間髪入れずに焼き鳥も次々と焼き始めます。少しすると、炊飯器にあらかじめセットしておいた炊き込みごはんが完成。人が多いときには、6合分を2回に分けて炊くこともあるそう。あつという間に、たくさんのおいしいそうな匂いが広がりました。

健康のためには体を動かすことも大切と話す柴崎さんですが、「私は庭の畑で毎日体を動かすけど、やっぱり野菜や魚とかも含めて食べ物が1番大事。血糖値を気にして料理をしているよ」とふだんから食を通して健康を考えているそうです。

柴崎さんたちの食卓にはもったたくさんの人が集まることもあるそうで、近頃ではあまり見なくなってきた近所などとの深いつながりも見え、「食」が健康づくりとたくさんの人との楽しい時間を過ごすきっかけになっていました。

→串に大量の鶏肉と玉ねぎを刺しているところ。から揚げを揚げる量も大量!

←右から千田さん、孫の光翔(らいと)君、長女の里奈さん、柴崎さん、古川さん、柴田さん。里奈さんが仕事するときなどに千田さんが光翔君の面倒を見ることもあるそうで、ここでも深いつながりが。



井上さんちの朝食



井上 宏美さん (83)

看護師として長年働いていた井上宏美さん。学生の頃から結婚するまで寮生活の期間が長く、「食事は栄養士が管理していて、毎日計算されたものが出ていましたね。それが当たり前になっていたので、結婚しても自分で同じように作りました」と話す井上さんちの朝食は、大きな皿に隙間なく食材が載せられていて、これが1人分!?と驚くほど。とにかく食材の種類も量も豊富。「基本的には1日3食で、特に朝食にこだわって



井上さんちのごはんは、見たことも食べたこともない味のごはん。

米 (5合分)

- 白米 2合
- 玄米 1合
- もち米 1合
- 五穀米 + 黒豆 + 小豆 + 黒千石を合わせて 1合

こだわり納豆

- なめたけ
 - 生たまご
 - なんばん
 - チアシード
 - からし
- (付いてるタレは不使用)



こだわりプレート

- 焼き鮭
- なす酢みそあえ
- インゲン豆ごまあえ
- いもとにんじんのサラダ
- きゅうりの酢の物
- 酢漬け (大根・赤カブ)
- きゅうり
- アボガド
- トマト
- 梅干し
- ニンニク
- らっきょう
- 果物 (バナナ、りんご、みかん、キウイ、ブルーベリー)

います。1日の活動のエネルギーになるので、朝食は大事だと思いますね。メニューの種類が多いけれど、作り置きしているものがほとんどなので、毎朝大変だとは思わないです。むしろ作るのには好きで楽しいですよ」とにっこり。自分で食事を作り初めた頃から量が多かったわけではなく、体に良いものを聞いたり調べたりしているうちに増えていったそうです。

朝食は魚料理、昼食は肉料理が基本で、その分、夜はヨーグルトや果物など、あっさりしたもので済ませることが多く、1日の摂取量を考えているとのこと。塩分摂取量なども気にするようにしているそうで、「基本的には、しょうゆは使わないようにしています。納豆に付いているタレもしょうばいので使わずに、なめたけやたまごなどを入れて味を調えています」。みそ汁(下写真)にも

もたくさんさんの食材を入れていますが、塩分濃度計で測定しても正常値で、体に優しい薄味でした。「健康を考えて、料理に酢もよく使います。酢の物や酢漬けなどは必ずあります」。

↑千歳・日航国際マラソン(1999年)に家族で出場した際の写真



料理のほかにも、いろいろな行事に積極的に参加している井上さん。健康のため、体を動かすことも大切と話し、今年行われたアメニティ・タウンすながわマラソン大会にも参加しました。「もう10kmは走れないから、5kmのコースを走りました」。以前はホノルルマラソンなど数多くの大会に家族で出場していたこともあるそう



↑みそ汁の具は、わかめ、大根、にんじん、豆腐、ふ、糸寒天、だんご(いも・かぼちゃ)、とろろ昆布など種類が多くて栄養満点。みそも自家製!

←ホテルの朝食バイキング?と思うほど盛りだくさん。取材用ではないですよ!?の間に「毎朝のメニューです(笑)」

食改の辰巳さんがお手伝いに来てくれました