



食づくろいじやま 食物づくろい

平成17年6月、「食育」に関する施策を総合的かつ計画的に推進することなどを目的とした「食育基本法」が制定されました。

食を通じて味覚を育て、体を育て、心を育て、農への関心も育てる、様々な基礎体験につながっていく総合的な取り組みとして期待されている「食育」。

今回は、この「食育」について考えてみましょう。

食育基本法って

どんな法律？

すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることを目的として、さまざまな体験を通じて「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ができる人間を育てることを目指しています。

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、明治の文献にもその重要性が説かれています。

日常的な「食」に異変

近年、「食」をめぐる状況が変化し、その影響が顕在化しています。

- ① 「食」を大切にしている心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加

③ 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加

④ 過度の痩身志向

⑤ 「食」の安全上の問題の発生

⑥ 「食」の海外への依存

⑦ 伝統ある食文化の喪失

このような「食」の問題を、個人の問題とだけでなく、社会全体の問題として考えていかなければならなくなってきました。

生きる力を育てる

「食育」

食育は、栄養面、生活面、安全面、文化面、環境面、生産消費面と多面にわたり、その行われる場も、家庭、学校、保育園、地域というように多様です。

食育を推進するためには、関係者が連携・協力しながら国民運動として取り組んでいくことが必要です。特に、子どもたちに対する食育は、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。



【農業体験】



【みそ作り】

高島市では次世代を担う子どもたちに、豊かな自然環境、恵まれた水から生まれた食文化の継承、「お互いさま」と「おかげさま」が対流する心を伝え、市民の皆さんと一緒に食育の推進ができる計画づくりに取り組んでいます。
(平成20年度 高島市食育推進計画策定予定)

つないでいきたい

食文化

食生活は、自然の恩恵の上に成り立っており、農業者、漁業者をはじめ、生産、流通、外食、調理等、食に関わる様々な人々の活動に支えられています。

ずっと昔から、お正月などの行事は一年を通して、日々の暮らしと密接な関係がありました。

「自分の生まれ住んでいる土地でとれるものを食べるようにすると健康になれる（＝身土不二）」という考えは、体と大地がしっかりと関係していることを伝えています。その土地でとれたものを、その土地の調理方法でいただく食の知恵や技術を意識して学び、郷土の食、伝統の食を次の時代につないでいくことは大切なことです。



【鮭寿司の漬込作業】

お正月



お正月は年の初めに、無事にこの日を迎えられる感謝と、一年の健康と安全を祈ります。

〈行事のいわれ〉

おせち料理は、もともと代表的な日本食で、年の神さまをおもてなしする料理がおせち料理と言われています。鏡もちはお供えのひとつ、神さまへのお供え物を分けてもらう習慣が、お年玉の始まりです。



正月に使う祝儀は普段使った箸と違って、両側の先が細く、使つのはその一方だけです。もう一方は神さまが使うから決して口をつけないと言われています。箸は食事の道具である一方で神さまと食と人間を結ぶ神聖なるものとして、日本の食文化に根付いていったと言われています。また中ほどが太くなっているのは、「五穀豊穡」「子孫繁栄」を表しています。