

～食べることの大切さを 見つめながら、みんなで食育実践～

食は、命の源であり、人が生きていくためには欠かせないものです。正しい知識や実践力を身に付け、おいしく楽しく食べることは、人に喜びや楽しさを与え、健康で心豊かな暮らしを実現します。特に、湖南省では子どもの頃からの食育を大事にし、食に関する体験活動の推進に重点的に取り組んでいます。

昨年度は9つの小中学校で健康推進員が食育教室を開催しました。食事、おやつ、お弁当など学校により内容は違いますが、各班に健康推進員1～2人がついて丁寧に指導をすることにより、子どもたちにたくさんの調理体験をしてもらうことができました。子どもたちも「これやりたい！もっとやりたい！」と積極的に参加し、でき上がった食事をおいしそうに完食していました。

〔子どもたちの感想より〕

- ・健康推進員のみなさんにポイントやコツを教えてもらって、家でも作ろうと思いました。
- ・みんなで作って一緒に食べたからとてもおいしかったです。
- ・最初料理は難しいと思っていたけど、やってみると難しくなかったの、子どもでもできると思いました。
- ・にんじんがあまり好きじゃなかったけど、料理をするといいにおいができておいしそうで、食べてみたらとてもおいしかったです。
- ・材料の切り方などアドバイスをしてもらいながらやっていると、調理の大変なところや楽しいことがわかりました。

この食育教室の経験を通して、子どもたちはたくさん
のことを感じ、食について考えるきっかけになっている
姿を目の当たりにして、健康推進員もやりがいを感じて
います。

健康推進員の新しい 仲間を募集中です

6月14日(金)までに☎へお申込みください。

健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、各地域で食育活動や健康づくりのお手伝いをしているボランティアです。今年度は新メンバー8人が加わり、94人が各地域で活動をしています。

☎健康政策課(保健センター)

☎72・4008 ☎72・1481



こたえ

三雲城址にある八丈岩

八丈岩は「落ちきつで落ちない」岩であることから受験の合格祈願のパワースポットとして知られています。