

み・よ・しの食育目標

み みんなでつなぐ食

食は人と人が関わる大切な場。食卓を囲むことで、人との関わりに安心感や信頼感が育まれます。自然の恵みや動植物の命を受け継ぎ、多くの人の苦労や努力で支えられていることに感謝をする気持ちを育みます。



小さなころから、食べることの喜びや感謝の気持ちを持つことで、豊かな心を育みます。



三芳町の特産「さつまいも」。日本農業遺産に認定された300年以上続く「落ち葉堆肥農法」で作られています。

は、飲むこと、食べることが必要で、食べることは命をいただく

よ よい習慣を育てる食

正しい食の情報を伝え、栄養の偏りや不規則な食事を見直して生活習慣病を予防したり、発育にあった食べ方や的確な食品を選択することで、豊かなからだを育みます。



離乳食講座や、両親学級などを通じ、赤ちゃんが産まれる前後から、正しい食を学ぶことができます。

し 食文化を伝える食

豊かな自然に恵まれている三芳町。四季折々の旬な美味しさを楽しむことや、郷土料理や行事食など、地域の特色を活かした食文化を伝え、食を通じてふるさとへの愛を育みます。



三芳町のさつまいもを使った「さつまだんご」は郷土料理のひとつ。若い人にも人気です。

命に、感謝。

普段、何気なく食事の前に言う「いただきます」。この言葉に隠された意味とは……。今月の特集は「食育」。町の食に携わる人たちを通じ、食について考えてみませんか。

5 秒に一人……。世界で5歳未満の子どもが、この割合

で亡くなり、飢えや栄養失調で苦しんでいる人々は、世界で約10億人とされています。

蛇口をひねれば水が出る、どこでも食べ物が手に入る。今では、当たり前のことかもしれませんが、戦中や戦後の日本では、食べ物が不足し、栄養失調や飢えで亡くなる人が多くいました。

「いただきます」の意味

食前に必ず言う、この言葉。漢字で「頂く・戴く」と書き、目上の人から物を受け取る時に、頭の上に捧げ持ち「ありがとうございます」と感謝の気持ちを表したことが、語源とされています。

食べることは命をいただくこと

私たちが生きていくために

では、なぜ食事の前に「いただきます」と言うのでしょうか。まず、農家や酪農家などの生産者や漁師、調理をする人や配達・配膳する人など、食に携わる人たちがいて、食事をすることができるとのことへの「感謝」の気持ちを含めて言うという意味があります。

また、食べ物のすべての根源は「生き物」。牛や豚、魚や鳥などの動物はもちろん、野菜やお米などの植物も生き物であり、「命」があります。命を「いただく」という想いと、命の恵みに感謝をする気持ちを込めて「いただきます」と言うのです。

くということ。命を支えているのは、動植物の命と、食に携わる人たちすべて。感謝の気持ちを持つことで、食を育てることになります。正しい「食」を知り、健全な食生活を実践することができる人を育てる「食育」……。自然豊かで、都会から近い。愛情と人味あふれる三芳町ならではの「食」をテーマに、今月の特集をお届けします。



(写真) 落ち葉堆肥農法で作られた石坂ファーム野菜。農林水産省が普及推奨している、食の安全と環境保全に取り組む農場に与えられる認証制度「GLOBAL G.A.P.」、「ASIA GAP Ver.1」を同時認証取得。三富今昔村では食農育体験や食を通じた食育を学ぶこともできます。

三富今昔村

三富今昔村事務局/交流プラザ ☎049-259-6565

住所：〒354-0045 三芳町上富1589-2

営業時間：10:00～17:00 毎週日曜定休