

「食育ってなあに～食卓を通して食育を考えてみよう～」を開催しました。

日時

平成 26 年 11 月 7 日(金曜日) 10:00～12:00

場所

たまなわ交流センター 第2集会室

講師

鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科 教授 中谷 弥栄子 氏

内容

「この食材はどこで作られたのかな。」「味わって食べると美味しいな。」このような何気ない会話が立派な食育の原点です。家庭からお子さんやご家族に発信できる食育について、教えていただきました。

【当日の様子】



「食育の考え方」「食育の切り口」「家庭での実践」について教えていただきました。朝食はなぜ必要なのか、咀嚼（噛む）回数は時代と共にどう変化しているのか、食料自給率を上げるためにできることは何か、講義を基に参加者それぞれが考えます。



～講義内容の一例～

◎食品ロスは本来食べられるにも関わらず、廃棄されているもののことです。量にして年間 2000 万トン以上になります。

◎共食をすることで、家族から食事のマナーを自然に覚えていきます。食卓は子どもの食を育む大切な場ですね。

【参加者からの声】

- ・写真や絵で具体的に分かりやすかったです。人の体は食事が元となっていることがよくわかりました。
- ・子どもが小さいので、今から国産のもの、地場の野菜などを選んで、家族みんなで食べていきたいと思いました。今から始めることは決して難しいことではなさそうなので、やっていきたいです。
- ・日ごろ知っていると思っていたことも改めて自覚しました。食卓が海外と密接につながっていること、食料自給率を上げるため、少しでもできることをしていきたいと思います。
- ・バラバラだった情報や知識をまとめて聞くことができ良かったです。若い年代の人に聞かせてあげたいです。



ご参加いただき、ありがとうございました。

お問い合わせ

所属課室: 健康福祉部市民健康課

鎌倉市御成町 18-10 本庁舎 1 階

電話番号: 0467-61-3943

内線: 2333

ファクス番号: 0467-23-7505(代表)

メール: shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp