

## ふくい食育市民ネットワーク会員による『食育のススメ出張講座』

場所及び内容	福井市木田小学校3年2組 食に関する勉強会 「地産地消」を学ぶ
講師	NPO 法人フードヘルス石塚左玄塾 岩佐 勢市氏
日時	平成29年2月1日(水) 9:40~10:25

普段食べている食べ物はどこからくるかな？スーパーのチラシから探し、地図に色をぬってみます。

分類	商品の名前	輸入の国
やさい		
くだもの		
さかな		
にく		
その他		

発表してみましょう

「赤魚はアイスランドだって。」  
一番遠い国はどこかな？



「アメリカやカナダからはお肉がきてるよ！」  
「マルタ」ってどこにあるの？



いろいろな食材がたくさんの国から入ってきています。日本の食料自給率は40%しかありません。天ぷらそばを例に考えてみるとよくわかりました。

「地産地消」とは地域でとれた食材を地域で食べることです。野菜などは種類によってとれる時期が違います。野菜のおいしい時期“旬”はいつかな？クイズ形式で考えてみます。

ピーマンは？  冬だっけ？  あ、夏

たけのこは？  春！！

ピーマン 里芋はどう？  夏…  秋だ

里芋

意外に知らない野菜の“旬”。栄養がたくさんあるので旬を知っておいしく食べましょう。

何でもバランスよく食べることは大切です。お菓子ばかり食べていると体に良くないんだよ。と、ここで実験です！

燃えているこれは、何でしょう？  
答えはみんなも好きなポテトチップスです

えー！燃えた後に油があるよ



それはね、20%が油でできているからなんだよ

お菓子も考えて食べるようにしましょう。

「石塚左玄」について学びます。

石塚左玄は福井市出身の医師で「食育の祖」と言われています。今から120年以上も前に「食育」が大切だと言っていたのです。大切な訓え（おしえ）が6つあります。家庭での食育、食が命をつくること、ご飯を食べること、地産地消、丸ごと食べること、バランスよく食べることです。

毎日の食事に感謝しながらおいしく食べてください。