

とくしま食育推進研究会

真心がいつぱい

ボランティア編 ③

「どんな物をどれだけ食べたら元気な体になれるかを伝えるのが食育。教えるのは幼児期が一番いい。時間的にも余裕があり、楽しみながら基礎を身に付けることができるから。私たちが願うのは、子どもたちのすこやかな未来」。管理栄養士や農政事務所職員らでつくるボランティア団体「とくしま食育推進研究会」の野間智子代表(徳島市上八万町)は、活動の意義をそう強調する。

研究会の活動拠点は、県内の保育所や幼稚園。食育月間の6月は、徳島市内の富田幼稚園で啓発教室を開いた。

5本の指を模したイラスト「手コマ式食育プログラム」を使い、クイズ形式で栄養の大切さを教える。お父さん指は炭水化物、お母さん指は野菜、赤ちゃん指はカルシウム。「スパゲティはどの指かな?」「大根は?」「納豆は?」と尋ねると、園児たちはとても楽しそうに答えていく。

この後、メーンの「ホネホネダンス」が始まった。童謡「かえるのうた」を替え歌

健全な食習慣 子どもに

啓発通じ大切さ伝える

にした、グループ考案のユニークな食育啓発運動だ。♪カルシウムの声が聞こえてくるよ、ホネ、ホネ、ホネ、ホネ...♪ 野間さんが踊ると、園児らも「ホネ、ホネ」と叫びながら、力こ

ぶポーズで大喜び。「牛乳た表情から、遊びの中で楽しくやお魚にたくさん入っているカルシウムは、丈夫な骨を作ってくれる大切な栄養。好き嫌いせずに食べようね」「はい」

この日、研究会のメンバーとして参加した徳島農政事務所職員の坂元亮介さん

と高井正博さんも「ホネホネダンスや栄養の話、子どもたちが家でお母さんやお父さんにしてくれることがうれしい。食べ残しが少なくなったり、牛乳を好んで飲むようになったり。その成果は、子どもたちの食習慣の積極性に反映され始めました」と目を細める。

このほど徳島市内の文化の森総合公園で開かれた食育フェアにも、グループは登場した。県のPRトラック「新鮮なっ!とくしま」に設けられたステージで、県のマスコットキャラクタ―すだちくんと一緒に

「とくしま食育推進研究会」2006年から、県内の幼稚園や保育所を中心に食育活動に取り組み。メンバーは管理栄養士、農政事務所職員、医師ら12人。それぞれが専門を生かして、食育プログラムを開発。ホネホネダンスのDVDは540枚作成し、県内の幼稚園や保育所に配布した。

「ホネホネダンスを踊った後、清涼飲料水などに含まれる砂糖の量を紹介する食育クイズをしたり、フル回転で活躍した。メンバーで管理栄養士の相原由佳理さん(37)と右井町と一緒のフェアに参加していた次男の悠人君(9)が、どが乾いたとジュースを買った。それを見た相原さんはびっくり。いつも飲んでる糖分が多くて甘いジュースではなく、野菜ジュースだった。相原さんは、食育の効果が形として表れていることを実感したという。



【上】園児や保護者にホネホネダンスを教える野間さん(左)＝徳島市内の富田幼稚園【下】新鮮なっ!とくしま号の上で、食育クイズを出すメンバー＝徳島市内の文化の森総合公園



食育教室やイベントの前には、それぞれが日常の仕事を終えてから、夕食も食べずに約3時間のリハーサルに望む。それほど熱心に取り組むのは、食べ物のことをもっと深く知って、生活力を培ってほしいという熱い思いが、メンバー全員に共通しているからだ。

野間さんは「最大の目標は、徳島県を糖尿患者の少ない県にすること」と話す。結果が分かるのはまだずっと先だ。「でも、その可能性を信じてほしい。元気いっぱいホネホネダンスを踊っている子どもたちを見てみると、夢じゃないと思う」

メンバーの情熱が、未来ある子どもたちに食育の種をまき続ける。