

食育談義 1

花子

年齢不詳、栃木県出身。3年前から突如、食育に目覚める。休日はお道の駅めぐりで仕入れた農産物を使って旬の恵みを楽しむ。

太郎

学生時代に学んだ「スポーツ食育」を栃木県に広めようと奮闘中。包丁を一切使わない料理方法を考案。休日はテニスに励む食育体育会系男子。

花子と太郎が何か喋っています。
近くに行って聞いてみましょう。

お・に・ぎ・りの合い言葉

花子(以下花):「お・に・ぎ・り」、「お・に・ぎ・り」……

太郎(以下太):花子、おなかすいたの？

花:ええ、どうして!?

太:だって、さっきからずっと、「お・に・ぎ・り、お・に・ぎ・り……」って唱えているから。

花:あら、やだ。おにぎりを食べたいから、おにぎりって言っていた訳じゃないよ。

太:おなかすいて無意識に食べたいものを言っているのかと思っちゃった。

花:子どもたちを対象に、「スポーツ」を通して、食育を伝える「食べて強くなろうプロジェクト」の合い言葉の意味、ちゃんと覚えてる？

太:もちろん、ばっちり覚えているよ!

花:「お」はようしっかり朝ごはん。

太:一日の中で、食べてからの活動時間が一番長いので、朝食が一番大切だよ。

花:「に」ここにこなんでもおいしく食べて。

太:バランスのいい食事は、しっかりとした体をつくり、体調を整えられるよ。

花:「ぎ」逆転できる底力。

太:ごはん(炭水化物)は体のエネルギー源。スタミナ切れにならないよう、しっかり食べようってことだね。

花:「り」理想のプレーでVサイン。

太:食べることの大切さを理解して行動することで、素晴らしいプレーができるといいね!

食育キャプテン

花:ところで、栃木県の誇るスポーツ選手、強そうなオーラがあっつかっよかった〜。

太:食育キャプテンのみなさんのことだよ。今年7月、栃木県のプロや実業団のスポーツチームが食育を子どもたちに伝える活動を知事から委嘱されたんだよ。



花:そうそう、さっそく、各チームではスポーツ教室などで、子どもたちに「お・に・ぎ・り」の合い言葉を使って、食事の重要性を伝えてくれているわね。

太:先日は、那須ブラーゼンの食育活動を見学してきたよ。

花:どうだった？

太:子どもたちと一緒に給食を食べながら、好き嫌いの話とか、他の選手と差をつけるには「練習と食事が大切」という話をしていたよ。

花:やっぱり、プロの選手は高価なサプリメントとか、栄養のカロリー計算とか、特別な食生活をして実力を付けてきたのでしょうね。

太:そんなことないよ。もちろん、管理された食事はプロの選手には必要だけど、特別なものを食べているわけではないんだ。必ず言うのが、「3食しっかり」、「バランス良く」。基本を押さえれば、僕たちにも応用できるよ。

花:そうなんだ。よーし、私も3食しっかり、おやつもしっかり欠かさず食べるぞー!

太:ええーと、しっかり食べたら、しっかり運動もしなきゃ……あ、もう、ぜんぜん聞いてないんだから……。