

有機野菜を 子どもと一緒に 育てて食べて

くまちゃん農園
熊木雅代

2024 年 6 月 2 日

プロフィール



- 奈良市在住
- 9歳と5歳の子育て中
- 畑をしている
- 地元野菜で調理実習・レシピづくり
- 種のワークショップ
- 食育絵本の編集

農業体験の比重が
多め

農業体験をするとどんないいことがあるの？

食育の推進に役立つエビデンス(根拠) (農林水産省のHPより)

食べものへの関心や知識

- 食べものを大切にする。感謝の気持ちを持つ。
- 食べ残しが少ない。
- 旬の野菜や郷土料理を知っている。
- 栄養に関する知識が高い。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている。

心と体の健康

- 緊張・不安・怒りの低下など、心の健康状態がよくなる。
- 体を動かすことで、健康な体になる。
- 人や地域とつながりができる。

食べものの嗜好

- 幼児は、自分が栽培した野菜を好む傾向がある。
- 食事の好き嫌いがなくなる。
- 野菜を食べる量や頻度が多い。



農業体験がより重要視されてきているのはなぜ？

食育の視点が“個人”から“地球”へ

個人の健康

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- コレステロール
- メタボリック症候群
- 生活習慣病
- サプリメントなど

+α

食べものは
手に入る？

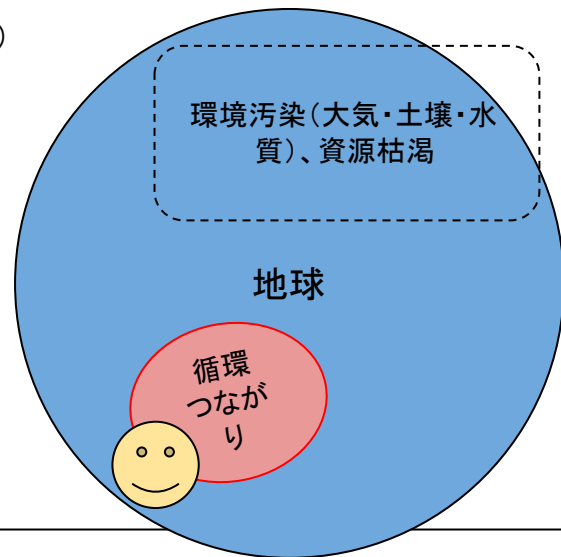
安全な
水は？

地球の健康(プラネタリーヘルス)

(人類を含めた多様な生物が生命を維持できる自然環境を有し、
地球上で人類が安全に有機的な活動ができる状態)

地球全体が健康でなければ、
自分の健康も実現できない！

↓
地球との「つながり」について知る
ことが大切



農業体験がより重要視されてきているのはなぜ？

有機野菜を育てて食べる効果

地球と自分の「つながり」を発見できる。

有機栽培ならより一層「つながり」が感じられる。

鶏ふん、牛ふん、腐葉土など

昔

自然との距離が近く、地球との「つながり」(循環システム)が感じやすかった時代

- 自分で狩猟採集したり、栽培して食べものを獲得していた。
- ゴミや排せつ物は堆肥にして畑にまいていた。

今

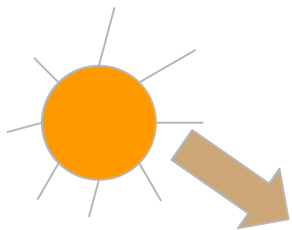
地球との「つながり」(循環システム)を感じにくい時代

- 食べもの(野菜も肉も)はお店で買うもの
- ゴミはゴミ箱に捨てて、収集日に出すもの
- 排せつ物は水洗トイレで流すもの
- 飢餓状態になることは稀(食べないとどうなる?)

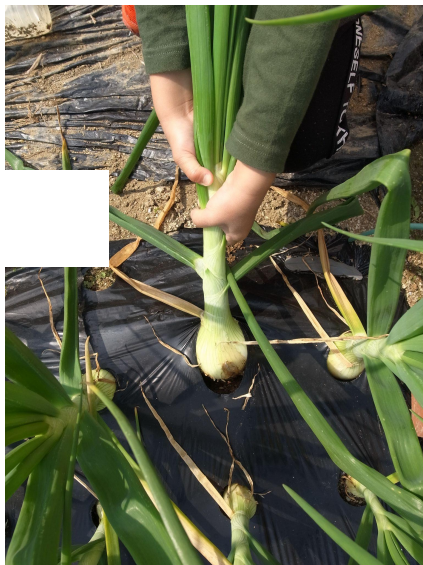
食べものはどこからきて、
どこへ行くのか???

有機野菜を育てる

地球との「つながり」に気づく



光・二酸化炭素・水



土

炭水化物・酸素

【気づき①】

植物は自分で栄養を作れる。
私たちはその栄養を食べている。

【気づき②】

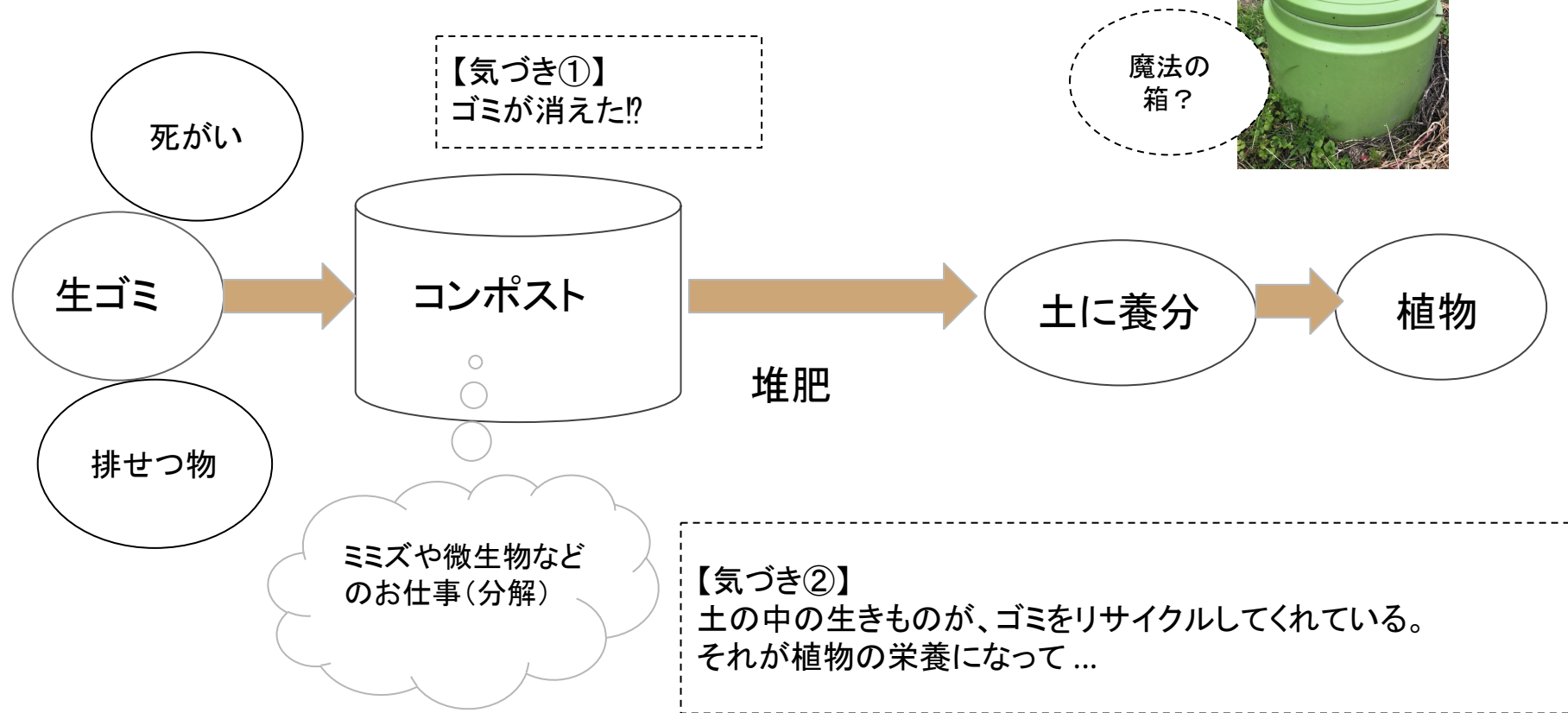
もし、彼らが生きづらいほど地球環境が壊れたら ...
私たちも生きられない。

異常気象

土壌侵食

水不足

地球との「つながり」に気づく



命の「つながり」に気づく(野菜の一生)

野菜の一生

はじまり

きれい！虫が来た！

何色？大小？

実の中に種がある。

種は赤ちゃんなんだ!!



毎日大きくなる。

自分と一緒に!!

実が膨らんできた。

お母さんのおなか？中
に赤ちゃん???

【気づき】
野菜って生きものなんだ！

命の「つながり」に気づく(食べる)

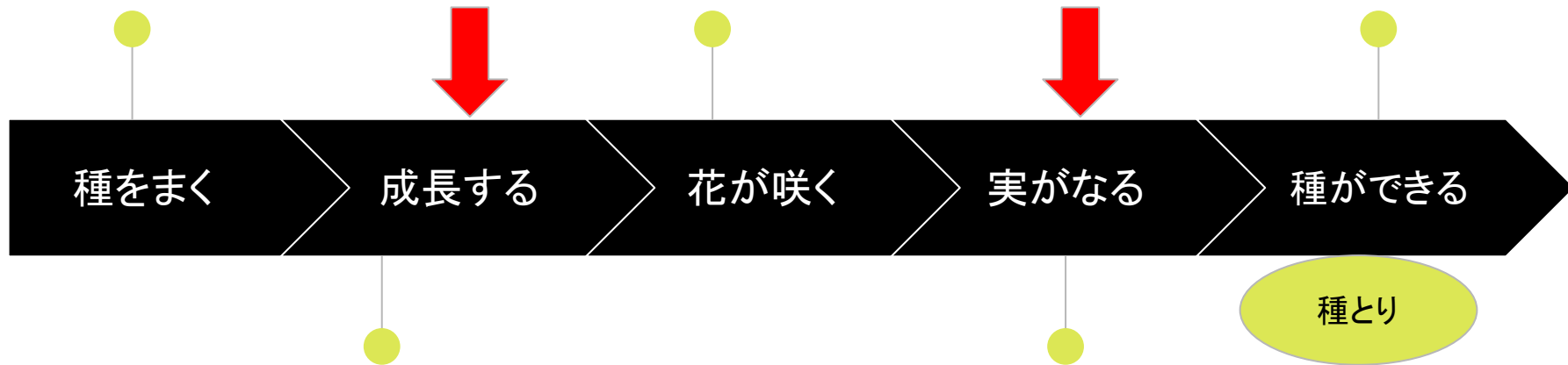
野菜の一生
はじまり

葉菜類
収穫

きれい！虫が来た！
何色？大小？

果菜類
収穫

実の中に種がある。
種は赤ちゃんなんだ!!



毎日大きくなる。
自分と一緒に!!

実が膨らんできた。
お母さんのおなか？
中に赤ちゃん???

【気づき】
私たちが食べているのは
命なんだ。

“気づき”から“考える”へ

命だから大切に食べたい

◎たくさんとれたら？

- 煮込む
- 干す
- 漬ける
- 何にでも入れる
- おすそ分け



ジャムにする？

◎葉っぱもおいしそうだけど？

- カブ、大根
- 人参
- 玉ねぎ



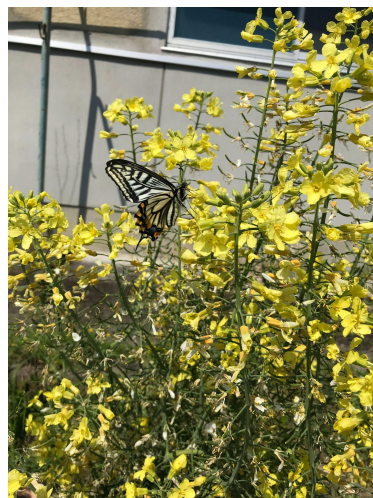
【考える】

命をいただいているから、
無駄なく食べたい。

まだまだある

「つながり」発見エトセトラ

知らぬ間に実っていた果樹



花が咲けば、蜜を吸いに来るチョウ

人知れず発芽した種



【気づき】

生きものはみんな、地球やそれぞれと
つながりを持っていて、各々自分の人生
を生きている。

畑をされていて、私自身気づいたこと

心配だらけの現代。
子どもの将来に
願うことは？

自分も地球も
み～んな元気！

地球に
やさしい
農業

資源を
残したい

食べものに困らず、

心も体も健康で

楽しい自分の人生を送る

生き抜く力を
育てたい

子ども世代に
農地を
残したい

まとめ：“有機野菜を育てて食べて”で学べること

- 地球と自分の健康はつながっている。
 - 自分は植物が作ってくれた栄養を食べて生きている。
 - 植物が生きられないほどに地球環境が壊れたら、自分も生きられない。
 - 地球にはいろんな生きものがいて、働いて、今のところはなんとかギリギリ回っている。
-
- 気づく、感じる、考える、やってみる力がつく。
 - 食糧生産の知識が身につく。



おまけ:この花な～んだ？

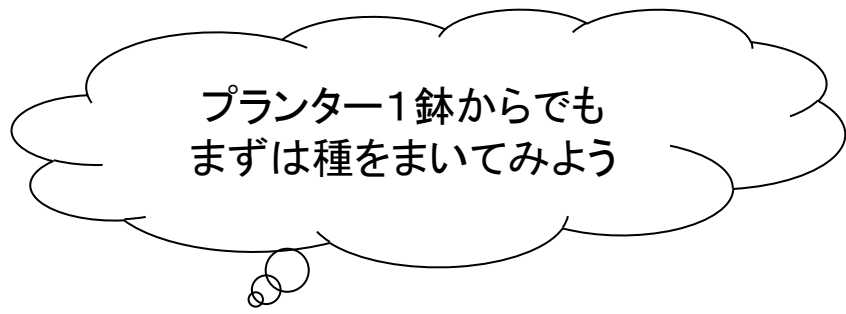


おまけ:この種な～んだ？





おしまい Let's 畑で食育



プランター1鉢からでも
まずは種をまいてみよう