

食育NPO「おむすび」

代表者 清水 智子
 住所 宮城県大崎市三本木蟻ヶ袋字山畑9-34
 電話番号 0229-25-4125
 活動内容 料理教室、体験楽習、移動楽習、体験交流
 「おむすび便り」発行



食育活動をはじめたきっかけ

食育の基盤は、 家庭の食事作りから

家庭生活の変化、社会環境の変化は食生活や健康にさまざまな問題をなげかけています。「いつでも、どこでも、食べものを簡便にとることができる」食生活環境は、従来、当たり前のように家庭で行われていた食生活を営む基礎的な知識や技能を低下させています。健やかに生活するためには、誰もが実際に調理できることが大切です。『食育の基盤は、家庭の食事作りから』そんな思いを持った主婦が食育NPO「おむすび」を立ち上げ活動を始めました。



情報発信

食育NPO「おむすび」では、2008年4月から～つくる人と食べる人をつなぐ情報誌～「おむすび便り」を発行し、開催イベントの報告やそれぞれの分野の専門家からの寄稿、伝えたい食べものの知識、簡単にできる旬の料理などを紹介しています。これまでの内容は、ブログ「おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちは」でご覧いただけます。

<https://blog.canpan.info/omusubi/>

若い世代に伝えたい

「食べることは生きること」、「食べる楽しさ大切さ」を伝えたいと活動を続けています。朝食を食べない子、ファストフードやお菓子ばかりと偏った食事や、好き嫌いをする子どもが増えています。このことは子どもの問題ではなく大人の問題です。私たち大人が食生活を見直し、子どもと一緒に、地域の旬の食材を活用した料理作り、食べものを生産する過程の学習や体験、食文化の伝承、食と環境保全など日常生活の中で機会を捉えて実践していくことが大切です。できることから一つずつ。食事作りをおして、子どもたちはさまざまな力を身につけることができます。



これからの食育活動について

コロナ禍で今までのような活動ができなくなりました。収束するにはまだまだ時間がかかりそうです。できることはなにか？ 只今、次のような活動を模索中です。

- ・現地集合、解散の体験(見学)楽習
- ・おむすびちゃんの「食べものの楽習」
- ・「おむすび便り」やブログを活用し、食の情報をシリーズ化して発信
- ・紙芝居第2弾作成



お魚がきっと 好きになる料理教室

お魚よりお肉が好き、給食も魚のメニューは食べ残しが多いと聞きます。魚ばなれがどんどん進む昨今、宮城県は豊かな漁場に恵まれ養殖もさかんです。お魚がどんなふうに使われ、加工、流通、販売され食卓に届くのかのお話を聞いたり、調理体験や、お店のお魚売り場を見学することをおして子どもたちの関心が広がり、お魚が好きになるいいな…。



そんな思いをこめて、2009年から年に3～4回、4歳児から小学生の親子を対象に開催している料理教室です。

食べてはじめる海の応援 大人のお魚教室

日本人の食生活がこの50年で大きく変わりました。肉や油脂をたべることが多くなり、魚ばなれがどんどん進んでいます。これまで日本人は、お米を中心に大豆製品、魚、肉、野菜をバランス良く食べてきました。豊かな漁場に恵まれ、養殖もさかんな宮城県。そんな宮城の海の食材を使って、季節の旬の魚を1尾まるごと調理するなど、豊かな海の理解を深め、家庭でも進んで調理し、地産地消の応援にもつながりたいと2010年から、年に3～4回開催している男性中心の料理教室です。



体験学習「親子で市場を探検しよう！」

お店で売られているお魚はどこから来るの？どのくらいの種類のお魚が市場で取引されているの？

夏休みの課外学習として、取引量が東北最大の



の仙台市中央卸売市場で、市場の役割のお話、魚のせりの様子やマグロの解体の見学など、また青果棟の見学も行っています。

5時50分に集合し、見学後は市場で「朝ごはん」を食べるという体験学習は、毎年募集を上回る応募がある人気の企画で、2008年から「もっとお魚をたべてほしい」と小学生の親子を対象に開催しています。

移動学習MELON環境市民講座 食と環境～地産地消のお酒「一ノ蔵」と「冬みずたんぼ」の見学～

東日本大震災は、農林水産業の生産者、生産の現場にも甚大な被害をもたらしました。自然の猛威を体験した私たちにできることは、環境を守りながら、地産地消をおして、地元の復興を応援していくことです。大崎市田尻の農家が農薬を減らして育てたお米で、宮城随一の酒蔵「一ノ蔵」がお酒を造りました。2012年1月、一ノ蔵を訪れ、地産地消の取り組みを聞き、蔵見学と試飲を行いました。また、田んぼの生き物の力を利用して米作りを行う「冬みずたんぼ」の見学とお話しも聞くことができました。お昼は松山で地そばとささろまんの甘酒を楽しみました。



体験交流

角田のんめもの『秘伝豆』 「まるごと楽しむ体験交流さでかけっぺ」

角田市は昔から豆の産地として有名です。2012年10月、その中でも特においしいという「秘伝豆」を“産直広場めぐりっと・かくだ”の隣の畑で、知己の生産者に育ててもらい収穫体験を行いました。体験交流をおして「大豆」を学習し、地産地消県産品や国産品の利用をすすめ、自給率向上につなげていきたいと思い開催しました。昼食交流では、枝豆と梅干が入った新米のおむすび、しじみ汁、地元の食材を加工した焼き豚・ウインナー・ハムやお漬物、梨などを味わいました。

