

1月26日、池田小学校で第2回の「かまどで炊こう!ホカホカごはん塾」が開催されました。国の食育事業の一環として行われているもので、池田小では2回目。昨年も参加しましたが、保田先生(兵庫ひょうご「農」担当参与、兵庫農漁村社会研究所代表、神戸大学名誉教授)のお話が素晴らしいので今年も聴きたくて参加しました。児童は校庭でお米あらい、まき割り、火おこしまでかまどで炊くごはんの体験。大人は教室で車座になり保田茂先生の講義を聴きます。

阪神大震災で、水分が少なくてもものを通り、飽きることのないおむすびが被災者を助けたという持論からスタート。「みなさんはいつも、子どもたちの幸せを願っていますよね?」ならばと一例に、授業に集中するのに必要なブドウ糖を取るために朝はご飯がいいと紹介。そして年齢別人口を表したグラフで、近い将来少ない若者が多くの高齢者を支えなければいけない現実を提示。「子供たちの幸せを願うならどうしたらいいですか?高齢になっても元気でいれば、医療費の負担で迷惑をかけずにすみます。」そのために「米・魚・豆・菜っ葉・海藻」が中心の日本型の食生活がうってつけであることを実例を挙げて語られます。「カルシウムは何から摂りますか?」「牛乳」「では牛は何からカルシウムを得ているの?」「…草?」「そう、緑の草です。つまり菜っ葉から、カルシウムを摂ることができるのです。他にも日本人には海藻と豆が良いと言いました。これらを一つの器で食べる方法を日本人は持っています。それはみそ汁ですね。みそ汁に合うのは?ごはんですよ」と、私たちの食文化は健康面でも理にもかかっていると受講者は納得。とても書ききれませんが、講義を聴いた皆さん今すぐご飯を食べたくなったのは間違いありません。こうして健全な食生活に「その気になった」お母さんの輪がどんどん広がれば、健全に育つ子供がどんどん増えます。こんな説得力のある講義があちこちで受けられればいいなと思います。

「ごはん塾」で食育を学ぶ



「ゴーゴーご組」のホームページに「ごはん塾」について詳しく紹介されています。

<http://gokumi.com/>

まち子の長田ウォーク



駒林神社の「鉄人絵馬」で長田の活性化と私の大願成就を祈願



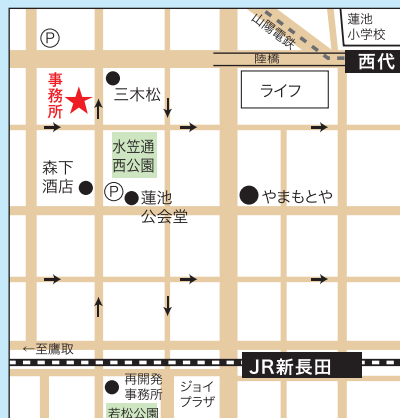
大正筋商店街の「KOBÉ鉄人三国志ギャラリー」完成を神戸のキャラ達と祝う

地域、世代間の繋がりを大切に活動しています!

震災15周年に1.17の体験を若者に語る真野地区の「ワイワイカフェ」



人が変われば市政も変わる!あなたの思いを託してください。



※お越しの際は、ご一報いただくと幸いです。

事務所のご案内 〒653-0843 長田区御屋敷通6-1-11 tel&fax 078-643-0647
市政に関する相談やご意見など事務所お寄せ下さい。

平井まち子の活動を支える カンパにご協力下さい。

いただいたご寄附は事務所の運営や活動報告の発行などに大切に活用させていただきます。

■記号 00990 ■番号 298528

■平井まち子後援会

ゆうちょ銀行以外からの場合
店番 099 □座番 0298528

ボランティア大募集!

ビラ配りやポスター貼りなど、一緒にお手伝いしていただませんか? ご興味のある方は事務所までご連絡をお願いします。またポスターを掲示できる場所を探しています。ご協力よろしくお願いします。