



# 「生きる力を育む食事と 子どもたちの成長」

料理研究家 大原千鶴

1

## + 私の食育ち



実家の美山荘外観

2



3

## + 得られたもの

- お手伝いを通じて段取りを学ぶ
- 賄いを通じて喜んでもらう喜びを知る
- 食材の下処理を通じて食べることへの感謝を学ぶ
- 接客を通じてマナーを学ぶ
- 大勢の大人との生活を通じて忍耐とコミュニケーションと生活文化を学ぶ
- 自然の中での生活を通じて哲学を感じる

4

## + 子どもへの取り組み



5

## + 年長さん料理教室



6



7

## + 学生～大人の実情

- 食文化論の学生たち
- 忙しい現代人
- 小さい頃の食育がベースになる
- 年齢が上がっても食の意識は変わらない
- 生涯を通じての食育の課題

8

## + 食を取り巻く問題

- 食料自給率（カロリーベース）  
1965／73% 2019／37%
- フードロス 年間643万トン 内4割は家庭から
- 内食の減少 中食、調理食品にはパッケージが必要
- 海洋プラスチック、地球温暖化（ゴミ処理費用・フードマイレージ）バーチャルウォーターなどの社会問題
- 国産国消の大切さ 自国農地の有効利用
- 暮らしに時間のゆとりがない 6割の人がそう感じている

9

## + 家庭での取り組みの格差

- 保育園児朝食の話
  - 小学生弁当の話
  - 各食品メーカーのジレンマ
  - 時間とお金と食育がない
  - 便利さの価値
  - 学校への押し付け
  - それでも繋がりたいと感じている
- ➡ 親世代からの食育&貧困の解消

10

## + 食育BOOKの活用

- 配布だけでも効果あり？！
- まずは食べることを好きになり、興味を持ってもらう
- 食の中にある科学、自然環境、システム、社会問題に意識を向ける
- 諦めない、希望ある未来を作るために！

**BOOKの活用で想いが一つに**

**➡小さなことから**

**日々の改善を願って**

11

