

## 「京(みやこ)・食のフォーラム2007」開催報告

平成19年11月3日(土・祝)に京都市勧業館みやこめっせで京都市・京都市食育推進協議会主催による「京(みやこ)・食のフォーラム2007～食の再発見～」を開催しました。食育に関係する各機関・団体が結集し「学んで体験して楽しんであなたの、家族の「食」を見直しましょう!!」をテーマにステージとブースで様々な「食育」に取り組みました。

子ども連れの家族など、約6,000人の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

### ステージ

#### あけぼの保育園園児による和太鼓演奏



伏見区醍醐の「あけぼの保育園」年長組の皆さんが演奏してくださいました。年中組から少しずつ取り組んできた和太鼓で、2年目になり自信もついて、叩く音、手の伸ばし方や姿勢にもそれが表れていました。当日は保育園の運動会でも発表した「あけぼの太鼓」を演奏していただきました。

とても素晴らしい演奏でした。

#### 「わくわくこんだてじまん(朝ごはん)」表彰式



元気のもとである朝ごはんの大切さをもう一度考えていただくため、市民の皆様からご家庭での「朝ごはん」のメニューを7月から9月はじめにかけ募集しました。簡単にできるメニュー、家族のことを気遣ったメニュー、苦手な食べ物をおいしく食べるための工夫のメニュー、おじいちゃんやおばあちゃんが作った野菜を利用するメニューなど24点の応募があり、市長賞に杉本えみかさんの「朝から元気にもう一ぱい」が選ばれました。優秀賞4点と入選4点の献立メニューも選ばれ、榊本市長から表彰されました。

応募していただいた献立メニューは、献立レシピ集「元気のもと朝ごはん」に掲載します。

## 落合恵子さんの『食』のおはなし



### 落合さんのおはなし

「団欒」の真ん中にあるものは何でしょう。人間の絆、本、食べ物、会話…それが1960年代から、なくなってきました。「ある食事が消えるということは、人間のつながりが消えていくことであり、人間が確かに生きていくことが消えていくことなんだ」という危機感を持たなきゃいけない。

おいしく豊かに食べる最低の条件は①朝おきる時間②朝ごはんを食べる時間③お昼を食べる時間④夕ごはんを食べる時間⑤寝る時間の五つの定点を守っていくことが大切です。

ほんとうの意味の豊かさは、いろいろなことをみんなで語り合っていくこと…

落合恵子さんは作家で東京家政大学特任教授であり、子どもの本の専門店クレヨンハウス、女性の本の専門店ミズクレヨンハウスを主宰され、そのクレヨンハウスに、自然食・有機栽培農産物・無添加食品の店と自然食レストランを開設されています。

当日は「いのちの感受性…家族で考える健康食生活」と題してお話いただきました。

## 『食』に関するフロアトーク



### 京都市食育推進協議会の小川会長との対話とフロアトーク

健やかに一生を終えるという基本や「食品の安全性や地産地消」、「食卓文化」が壊れてきた。何とかしなきゃいけない→食育推進運動をやっていくということですね。

フロアからの質問「落合先生が『食育党』の党首になられたら、まず何をされたいか、マニフェストを聞きたいです。」

「優先順位がつけられません。命の教育ができれば食育はできちゃう。ただ、自給率を上げることはしたいです。」

## おひさまパワー号のおはなし



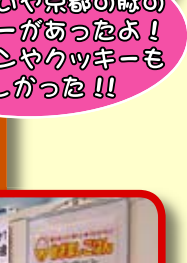
保育園(所)・幼稚園で活動している食育キャラバン隊に「おひさまパワーを浴びたものを食べると元気な体になれる」ことを楽しくお話しいただきました。

## 健康エクスサイズ



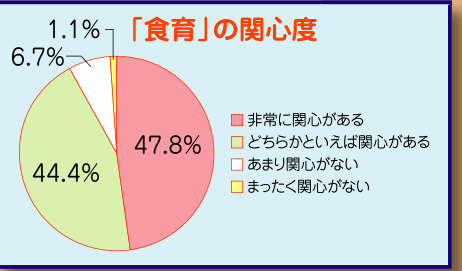
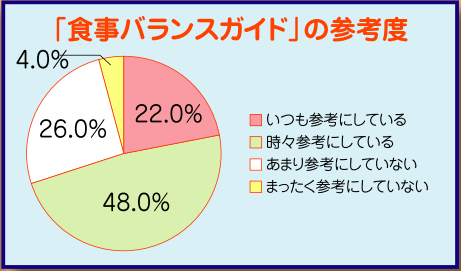
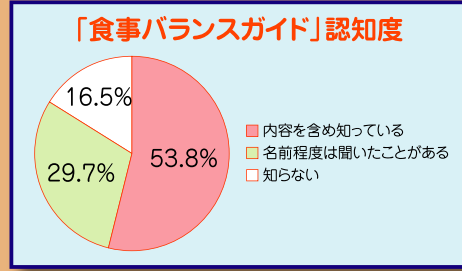
京都市健康増進センター(ヘルスピア21)による「メタボ予防の運動」、「親子で3B健康体操」を会場の皆さんと一緒に楽しく行いました。





## 食事バランスガイドに関するアンケート結果I

「京・食のフォーラム2007」来場者による自由記載で91名の方に記載いただきました。



「食事バランスガイドの内容を含め知っている」が53.8%，そのうち「食事バランスガイドをいつも若しくは時々参考になっている」が70.0%もありました。

「食育」の関心度は「非常に興味がある」と「どちらかといえば興味がある」を合わせると92.2%でした。





骨密度測定とカルシウム摂取量チェック



保育園(所)の食育や食の安全に関するブースもあったよ。伝統食かるたの展示もあったよ。



食情報のチラシももらったよ。



自分のお箸を作っています



山科市の漬物があったよ



「わくわくこんだてじまん(朝ごはん)」受賞作品展示



食の支援隊・産提隊の活動が紹介されていたよ



京の旬野菜はおいしくて栄養価が高いよ!



振って振ってバター作りしてます。



食の工つも考えよう



大原の里の野菜やおもちもおいしそう

### 食事バランスガイドに関する調査アンケート結果Ⅱ

食育を進めるために大切なのはどのような取組か

①食習慣(規則正しく食べる)の改善	24.6%
②栄養のバランスの改善	14.8%
③食品の安全性に関する知識の普及	12.3%

家庭の食卓は、望ましい食習慣を身につけ豊かな人間性を育むために重要な役割を担っています。このフォーラムを契機に、家族の食卓を今一度見つめ直していただけることを願っています。