

## 6月は食育月間！ 食育に取り組もう！

### 「食育」とは？

「食育」は、“生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる”ことと定義しています。

### 食育3本柱について

料理研究家の服部幸應氏は「食育」について“**3つの柱**”で説明されています。



#### 1. 選食力を養う

どんなものを食べたら安全か危険か、より健康的に生きていけるかを見極めることにつながります。

#### 2. 共食力を身につける

家族等とともに食事をする中で、食事の作法や食に対する感謝、人に対する思いやりの気持ちを育てるとともに、コミュニケーション能力を高めることにつながります。

#### 3. 地球の食を考える

食を通して、食料自給率、地産地消・特産物や生産者の保護、環境問題に目を向けることにつながります。

食習慣の改善は、頭ではわかっているにもかかわらず実践できないことが多いと思います。食育月間の間だけでも、できることから実践してみましよう！

### 食育推進全国大会に出展しました！

第20回食育推進全国大会が6月7日～8日に、徳島県で開催されました。福井県は毎年ブースを出展し、食育の祖である石塚左玄や福井県の郷土料理、農産物を紹介しています。全国から来た、多くの方に立ち寄っていただき、福井県のPRを行いました！



(写真は、徳島県知事と撮影したものです)

マガジン担当です

### 食育推進企業がテレビに！！

6月8日放送の“朝だよ！ハピネスふくい”にて、食育推進企業であるアイシン福井の取り組みが取り上げられました！

番組では、アイシン福井が取り組む食育等の事例の他、食育リーダーの活動、地産地消に関する活動の紹介がされています！

ぜひご覧ください！

動画はHPから見ることができます！→



### イベント情報

6月28日におおい町のこども家族館で開催されるイベントでは、野菜の摂取量を推定できる機器“ベジチェック”を使うことができます。その他、子供向けのクイズやゲームを用意しております。ぜひ皆さま足をお運びください。

教えて！

ふくいの食育リーダー



### 永平寺町の伝承料理 【油桐の葉っぱ寿司】



#### 材料

・米	5合
・塩ます	30～35切
・生姜	50～75g
・酒	50ml
・昆布	適量
	砂糖55g
・合わせ酢	酢100ml
	塩 15g
・油桐の葉	

#### 作り方

1. 米、酒、昆布を入れて炊く
2. 生姜は細い千切りにして酢に漬ける
3. 塩ますは5mm位の厚さに切り合わせ酢に30分位漬ける
4. 酢飯を50g位のおにぎりにする
5. 塩ますはザルにあげ軽く水分を取る
6. 酢飯のおにぎりの上に生姜の千切、塩ますの切り身を乗せて油桐の葉で包む
7. 押し箱に並べ重石を乗せて、一晩置く

(ふくいの食育リーダー 森塚美智子)



#### <油桐の歴史>

油桐は松岡藩で栽培が盛んであり、油桐の種から採れる桐油は耐水性の塗料として番傘や提灯等に、木は漆器を磨く研磨炭として江戸時代から使われていました。

時が経ち、桐油としての使い道も無くなりましたが、永平寺町の町木として家の庭先や、田畑の脇で大切に守られ「すしの木」と呼ばれ、押し寿司に使われて、お盆やお祭りの時には親戚やお客様をもてなす為に各家庭の味の葉っぱ寿司でもてなす風習が残されています。