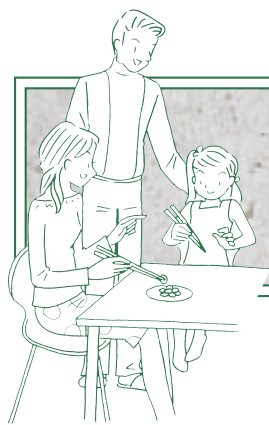


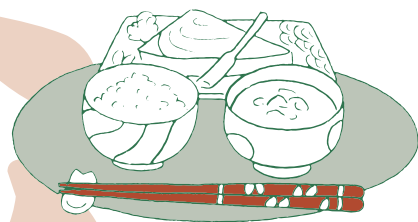
# 食育かわら版



「あなたは正しいお箸の持ち方ができますか」。そういわれると、少し自信がなくなってきました。日本人にはあまり身近過ぎて、日頃意識にのぼらない。でも食育を考えたとき、その二本の棒には、日本の食文化や伝統、しつけや作法を知る上で、とても大切な鍵が隠されています。

なぜ、いま、箸なのでしょか。

食育に、お箸?! ちょっとピンと来ないという方もいらっしゃるかもしれません。しかし、これが大问题。箸を正しく持つ。それは食にのぞむひきしまった態度や食への意識を自然に芽生えさせてくれるものなのです。



お箸は、旬の野菜や魚をバランスよく摂ることができ、世界に誇る健康食、日本食を育て、食を慈しむ心を育ててきました。

ところが、外食やコンビニ食が増え、食卓が家庭から外へと向かう今、子どもたちの生活習慣病や肥満が増加。情緒不安定や体力低下、知力の低下も問題になっています。手指の動きは脳の発達とも深く関わり、世界屈指の日本の工業製品も、指先を器用に動か

## 箸からはじまるわが家の食育

これからの日本をつくる食育「3つの柱」。

食育の目的は、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくことにあります。服部幸應先生によると食育の重要な柱は3つあるそうです。

一つ目は、安全な食品を見分けて自分を守る力を養うこと。二つ目は、世界の食糧事情に関心を向けること。三つ目は、礼儀や行儀に関するしつけで、私はこれが最も重要ではないかと考えています。食事のしつけの基本は、単に礼儀作法の型を教えるのではなく、一緒にいる相手に対する思いやりや相手の気分を悪くさせないための配慮の大切さや、会話

を楽しみながら食事の時間を共有する場の大切さを教えること。それは同時に、食べ物や作ってくれた人への感謝やモラルを教えることにつながります。

この4月から学校教育でも食育を取りあげていますが、教育の基本はやはり家庭が担うものと考えます。「無添加宣言」を皮切りに早くから食育に取り組んできた当社が今年さらに力を入れるのは、「食事のしつけ」。人格形成やモラルの形成にも大切な食育を通して、皆さまといっしょに未来につながる豊かな子どもたちの育成に力を尽くしていきたいと願っています。

シュガーレディ 代表取締役 佐藤啓次郎

かす箸の文化が育てたものだとされています。というわけで、食育の出発点は、「箸」。笑顔で囲む家族の食卓で、食をいただく心もいっしょに学びましょう。

日本はお箸の国です。

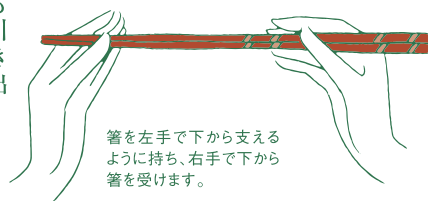
世界の食文化は、ナイフやフォークを使う文化圏、箸を使う文化圏、手食の文化圏がありますが、匙を使わず箸だけで食事をするのは、日本食だけ。熱いもの、やわらかいもの、細かいもので、つまみ、はさみ、裂き、あえ、盛りつける自在なお箸によって、日本食のバリエーションは豊かに広がりました。繊細で美しい日本料理の発展もこの2本の棒のマジックがあったこそ。舌だけでなく、香りも色も形も音も器までをも楽しむ、こんなステキな料理は日本食を置いて他にありません。



食のマナーは

お箸にあり。

海外を訪れる私たちが、テーブルマナーを学んでいくように、来日する有能なビジネスマンは、箸の



箸を左手で下から支えるように持ち、右手で下から箸を受けます。

シュガーレディは箸をシンボルに、食育について考えます。

皆様とご一緒に日本の食卓を考える「シュガーレディの食育」がスタートしました。テーマは「食べるって何だろう」。箸を架け橋に日本の食卓にたくさんあった大切なものをもういちど見直したいと思えます。幸せは笑顔の食卓から。今日学校であったこと、食べ物の旬や栄養など、いろいろな会話をしながら、お子さまの食の意識と豊かな心を上げてください。

食べるって何だろう

