

シュガーレディの「食育かわら版」も、皆様のお陰を持ちまして、本紙で十七号を迎えることができました。〈食育〉への取り組みは、シュガーレディグループ創業者である故佐藤啓次郎が抱いた日本の子供たちへの想いであり、食文化向上への信念でもありました。食の問題が大きな社会現象とまでなっている今、私たちはもう一度〈食育〉の初心に立ち返り、日本の食の在り方について、真摯に考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

初心
忘るべからず

人を良くする
と書いて
食



食育がさかんに取り上げら

に渡り力

れる背景には、ライフスタイルの

強く生き

変化や偏食・孤食など食生活

抜く土台。

の乱れから、生活習慣病や肥満、

そこで、食

キれる子どもの増加などの社

育の3つのポイントをおさらいして

会問題があります。このままで

みましょう。第二に、

は子どもたちの未来が危ない。

安全な食品を選び、バランスよ

大人も一緒に食とは何かを考え、

く食べる。第二に、日本の

子どもたちに伝えなければと

食文化を理解し、人との関わ

いうのが食育の目的です。食は

りで大切な食のマナーを身につ

健やかな体をつくるだけで

けること。第三に、食と切り離

なく悩や心の発達を促し、

せない環境問題を知り食に感

豊かな人間性を育み、生涯

謝し、環境に配慮した行動を

始めに、箸ありき。

こんなテーマがありました

家族の食卓が食育の第一歩。社会生活の基盤。
食育は今日教えて今日できるものではなく、日々の食生活の積み重ねによって育まれるものです。食育の場は、家族の食卓。食卓は家族の心をつなぐ和みの場であり、社会生活の基盤も食卓で育ちます。美しいマナーは誰にでも愛される人間性

を、正しい食や食意識は健やかな体と心を育てます。笑顔と会話のある家族そろっての食卓を心がけ、食事のマナーや食の在り方を食卓の体験から教えてあげてください。
シュガーレディ本社
代表取締役社長 **大野悦史**

と懐かしく思い出していただけたら幸いです。テーマのひとつひとつが食育の基本にかかわる大切なことです。ぜひ、毎日の食卓にお役立てください。

もういちど

食育の基本に

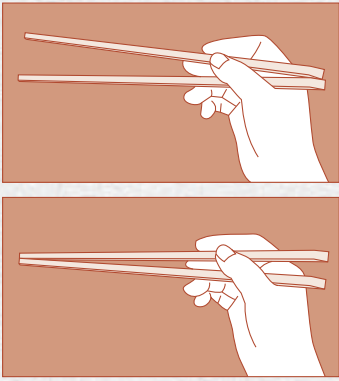
食育は、そのときどきの体が求める食を正しく選び取る力、美味しさを決定する味覚、そして食を大切にすることを育てること。まずは初心に返り、箸の正しい使い方から食育を始めてください。箸はたった2本の棒ですが、指先と悩を巧みに使い、美しいマナーで食事を楽しく美味しくいただく基本。つまみ、さき、切り、すくい、取り分け

る。海、山、里の旬味を様々な共に味わう日本食のすばらしさと繊細さは箸の軽妙な動きに集約されています。

第十回 役立つ食事作法

再修 箸のあつかい

箸の扱いは、すべての食事作法の基礎。初回の「かわら版第一号」でご紹介しま



一本は、人差し指と中指ではさみ、親指をそえます。もう一本は、薬指で支えます。使うときは親指を軸にして、人差し指と中指ではさんだ方を動かします。

いをの育つ「とい親から子へ、子から親へと受け継がれる箸のしつけを、正しく後世に伝えていきたいものです。

したが、今回は初心に返る意味でもう一度取り上げてみました。「箸の扱

みれば、その人の環境がわかる環境がわか



第四号 テーマ「心」



第一号 テーマ「箸」



第十二号 テーマ「土」

第4号では、食への感謝の心を採り上げた「いただきます」です。さらには第12号は、命のつながり。いい土がよい野菜を育てる。ちよ