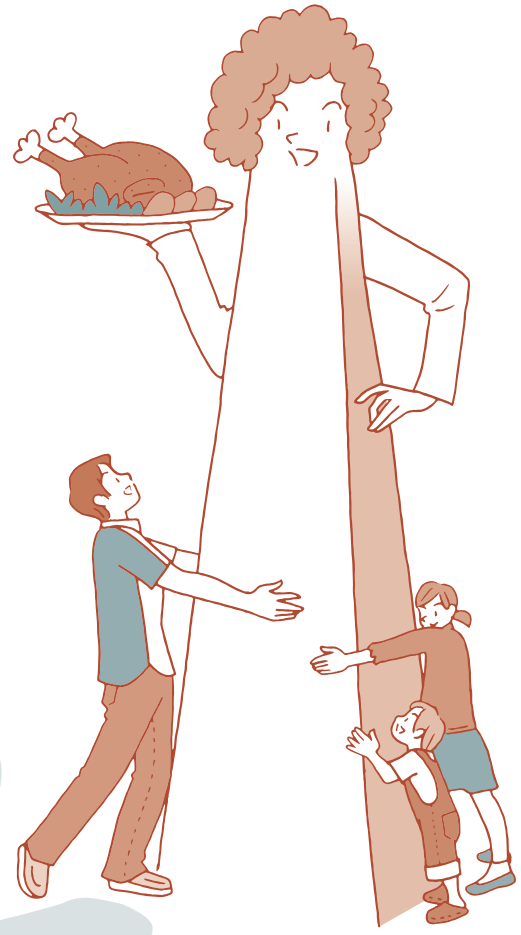


## 大黒柱を育てましよう。

わが家の大黒柱は？お父さん・・・うーん、やっぱりお母さんかな。集団や物事を中心になる人や大切な事柄を、家を支える柱に例え、大黒柱とか三本柱とか呼びます。たしかに強い柱がないと、家も物事もしっかり納まりません。たとえば健康の三本柱は「食事、運動、睡眠」といえば、大切な事柄がはっきり浮かび上がります。そこで今回は「柱」をテーマに、食をめぐる諸々の事柄を考えてみました。



### 食育の3本柱って何だっけ？

食育という言葉が、だいぶ耳慣れてきた昨今ですが、そもそも、食育の目的とはどんなことだったでしょうか。それは、食を通じて「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」です。そして思い出しましょう。食育には3本の「柱」があります。一つ目は、正しく食品を選ぶ力を身につける

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す。最初の二つが大切なことはもちろんですが、シュガーレディの「食育かわら版」ではとくに三番目のしつけにポイントを

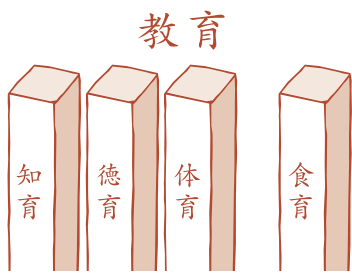
置き、正しい食べ方や他人への思いやりなど、日頃の食卓で忘れられがちなマナーを取り上げてきました。皆様のご家庭には、食育の3本柱がきちんと立っていますか。

### 最近の話題から考える

### 食善食誤 ⑪

### 三本柱 or 四本柱？

平成17年6月10日「食育基本法」が国会で成立し、同年7月15日から実施されました。このなかで食育は「生きる上の基本であつて、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。つまり、明治時代から言われ続けてきた学校教育の3本柱＝「知育、徳育、体育」に、もう1本「食育」という柱が加わったわけです。しかも食



育は、知育、徳育、体育と横並びになるものではありません。それらを支える基礎となるべき重要な教育、いわば大黒柱ととらえられています。すべての力を統合してさらに生きる力とするのが食育。いま小学校をはじめとする教育の場で、さまざまな食育への取り組みが行われています。教育は4本柱、いや3本柱+大黒柱と言った方がいいかもしれません。

**食の安全はシュガーレディの柱です。**  
シュガーレディは、さまざまな食材を選び、すぐにご家庭の食卓にお届けする食品会社です。そのシュガーレディが、最も大切にしていること、いわば会社の「柱」とする信条は、食の安全性です。1996年に、商品の製造時に化学合成添加物を使用しないという「安全宣言」を実施。すべての商品について、その安全性確保の姿勢を貫いています。美味しく安全な商品だけが、食卓に上る資格がある。この「柱」をいつの時も大切に、そしてさらに磨き上げていきたいと考えます。

シュガーレディ本社  
代表取締役社長 佐藤健

### 献立に柱をつくる。

### 子どもは未来の大黒柱。

さて食事の話になりますが、毎日の献立にはなかなか苦労させられるものです。でも、「きょうは何にしよう」という献立の悩みに、「柱」の考え方を取り入れたら半分くらいラクになります。たとえば、月曜日は「ポークの日」とか、水曜日は「野菜の日」とか曜日によって主材を決める、つまり「柱」を決めると、一週間の献立がとてもしやすくなります。食材のバランスが取れ、料理にもバラエティが生まれやすくなります。主材を決めておけば、一週間一度の買い物で済むことも。「柱」の効用ですね。

お母様方がそうして毎日の献立に頭を悩ませながら、心をこめた料理を作っても、子どもたちが食卓にいない。間食や外食で、家族と一緒に食事をするのが少なくなっている。こんな現象が増えているようです。一方で、このたびの大震災により家族の絆の大切さが見直されてきていることも事実です。子どもたちを食卓に取り戻しましょう。家族の絆は、まず食卓での会話から始まるのではないのでしょうか。食卓は、胃袋を満たすためだけの場所ではありません。マナーを学び、他人への思いやりをしっかりと身につけた、子どもという未来の大黒柱を養う場所でもあるのです。



※一週間の献立※

日	土	金	木	水	火	月
牛キンの日	名魚の日	ビーフの日	たまごの日	野菜の日	魚の日	ポークの日