

なすしおばら

げんきびと

元気人

あなたの身近な
元気を募集中



>>> NPO法人なす食育塾理事長

No.26 平山 恵美子 さん

茨城県出身。那須町の調理員として35年勤務。退職後、5年前に調理員仲間となす食育塾を設立し、今に至る。「元気のらクラブ」と称する農作業体験や、料理教室など、親子で楽しむ活動が盛りだくさん。

Pick up



ちびっこクッキング!
今回のメニューはジャコ
のかりんとうとお焼き。
みんな真剣です。



元気のらクラブでの
農作業。みんなで人
参を収穫しました。
農作業の後はみんな
でおやつタイムも!



なす食育塾で作成した「食育かるた」。朝ご飯やバランスよく食べることの大切さを楽しく学べます。



「食」は生きていくうえで最も大切なもの
決してないがしろにしてはいけません

なす食育塾を詳しく知りたい人は…

なす食育塾

検索

全ての人が「食」に関する知識と技を身につけられるよう、さまざまな事業を展開し、地域における「食」のエキスパートを目指して活動する「なす食育塾」。理事長を務める平山恵美子さんにお話を伺いました。

「朝ご飯は食べないよ」「野菜は嫌いだから残すんだ」平山さんが調理員の仕事をやる中で、こういった子どもたちの多さに危機感を覚えたのが、なす食育塾設立のきっかけ。

農作業をとおして食物のなりたちを知ってもらえれば、子どもたちの意識も変わるかもしれない。そこで、「元氣

のらクラブ」という体験型の活動を始めました。発足当時は、初めての農作業に苦戦。「近隣の農家の方々にアドバイスをいただき、失敗してもリベンジ!と前向きに取り組みました」と振り返ります。

今では、平山さんにとっても子どもたちと関わるいい機会であり、楽しみのひとつに。「何年も継続して来てくれている子を見ていると、『食』への思いがどんどん成長していくのが分かります。これが1番のやりがい」と微笑む平山さん。好き嫌いの多い子どもも、自分で育て収穫した野菜なら食べるようになるんです。野菜が育つ過程を見て愛着がわき、自分の野菜に名前をつける子までいるとか。

現代では、手作りのおやつを食べる機会も減っています。朝・昼・晩の3食と合わせ、家庭の味が子どもの食への意識を育むと考え、親子での料理教室も開催するようになりました。

「子どもを対象に始めたことでしたが、活動をとおして、若い世代の親の食に対する意識を育むことも必要だと気づきました。その親たちを育てたのは私たちの世代。きちんと伝え、教えていかないと。1人でも多くの『食を大切に心』を育むことができるよう活動していきたいです」と今後への意欲を語りました。