



食育実践ハンドブック

「ちょっと昔のねりまの食卓

～これからのねりまの食卓～」を発行！

と き 1月25日から配布中(なくなり次第終了)

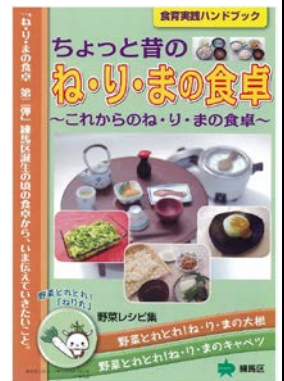
と ころ 練馬区役所内の区民情報ひろば・健康推進課、各保健相談所・各図書館・石神井公園ふるさと文化館で配付

区では、昨年の「野菜とれとれ！ねりまの食卓」に続く、ねりまの食卓第2弾「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」を1月25日に発行した。今回の冊子は、区が誕生した昭和22年頃のねりまの食卓から、地場野菜を使った食事や食にまつわる伝統行事など、今も受けつがれ、地域に伝わる豊かな食文化をまとめたもの。どんな食生活を経てきたかを知ること、これからの食生活を考えるきっかけにしてもらうことを目的に作成した。

昭和22年から現在までの食生活の変化を図表にし、昭和20年頃、35年頃、45年頃、現在の4つの時期の特徴的な食事例を再現した写真も掲載。ちょっと昔のねりまの食卓のエピソードは、当時の農家や商家、サラリーマン家庭の方々を取材し、それぞれの家庭の思い出エピソードとともに、その食事のレシピを紹介している。

また、「地域につたわる伝統行事と食べもの」や、練馬産野菜の代表のキャベツ、大根を使ったレシピ集のページもあり、盛りだくさんの内容。

2月17日(日)午後2時から4時に練馬区生涯学習センターで実施する食育推進講演会では、区内で地場野菜を育てる渡戸秀行(わたどひでゆき)氏から、野菜づくりを通して子どもたちに伝えたいことを話してもらう。会場内には「ちょっと昔の食事」の見本や食生活の変化のパネルを展示。



冊子表紙



昭和22年の食卓

【ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓で伝えたいこと】

■ 練馬区が誕生した昭和20年代の食卓

「麦ごはんは野菜のみそ汁、漬物と少しの魚(干物)」が普段の食事。食べ物を大事にし、すべてが手作りで、家族みんなが協力して食事の準備をした時代は、とれたての旬の野菜のおいしさや天然のだしのうまみと香りのある食事だった。

■ 昭和30年代～40年代の食卓

東京オリンピック以降、洋風の料理がどんどん入り、ごはんの量が減り、油を使った料理をたくさん食べる食生活。冷凍食品やレトルト食品、ファストフードなどで家庭の食事が外部化。

■ そして、今の食卓

生活習慣病対策が新たな課題となり、脂肪過多の食生活も問題になっている。また、家庭での共食を通じた子どもへの食育が重点課題になっている。

■ これからのねりまの食卓

農地が身近にある「ねりま」ならではの、「旬のとれたての野菜をたっぷり使った、ご飯を中心とした一汁二菜の日本型の食事」を基本にして、我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていくことが大切。

【今後の活用】

このハンドブックを使って、今後は本庁舎アトリウムやふるさと文化館での展示会、食育講座等を行い、農地が身近にある、「ねりま」ならではの食育を広げていく。

【問い合わせ】健康福祉事業本部 健康部 健康推進課 栄養指導担当係 電話03-5984-4679