



ちゃんとごはんプロジェクト「食の伝統行事を知る」

## 食の伝統行事「七草かゆ」を子供たちが体験

と き 平成29年1月7日(土) 14:30～15:30

と ころ 練馬区立光が丘児童館(光が丘1-3-1)

7日、区立光が丘児童館(光が丘1丁目)では、七草の日にあわせて、来館者に「七草かゆ」が振る舞われた。

同館で、和食の伝統行事「七草かゆ」の由来を話題にしたところ、「なぜ食べるのかわからない」「作ったことはない」といった子供や子育て中の保護者が多く、体験事業を実施してほしいとの要望があったことから、食育推進ボランティアの協力により、実施することとなったもの。

この日は、児童館職員が七草の由来をクイズ形式で紹介した後、地域の食育推進ボランティアの協力により、大根や小松菜など、身近な旬の野菜が7種入ったお粥を振る舞い、子供たちと一緒に1年間の無病息災を祈願した。

2歳半のお子さんと参加した保護者は、「緑の野菜は普段食べてくれないのに、今日は七草かゆを普通に食べていて驚きました。」と話してくれた。また、小学2年生の女の子は、「いろいろな野菜の味がしておいしかった。」と話してくれた。



七草の説明を聞く子供たち



七草かゆを体験中



用意された7種類の野菜

### 【和食による食育の推進】

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されて3年目。次世代を担う子供たちに「和食」を継承することが重要とされている中、区では乳児期から「家族と一緒に、和食の離乳食」をすすめ、母子健診や相談の機会に、「子供の頃にだしのおいしさと和食のおいしさを教えることの大切さ」を伝えているほか、食育事業を通じて、地域のボランティアと子供たちの食を通したつながり、そこから、食を通した健康で豊かな練馬の実現を目指している。

### 【参考】「食育推進ボランティア」について

区が実施する食育推進ボランティア講座の修了生。区との協働により、食育事業「ちゃんとごはんプロジェクト」を実施している。

### 【参考】「ちゃんとごはんプロジェクト」について

「練馬区健康づくり総合計画」(平成27年9月策定)の重点事業。子供たち一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意(調理)して食べることができる「食の自立」を目標に、食育推進ボランティアの協力により、児童館等の区立施設で、地域の子供たちの健康的な食事作りの体験事業を行っている。

光が丘児童館では、平成27年度から継続して「ちゃんとごはん」事業を実施しており、この事業をきっかけにして、子育て世代を対象に「おうちでつくるおせち」の講習会などを実施している。