

# 食育の芽



すみだの食育の合言葉は、「手間かけて“食で育む”人とまち」です。あなたも一緒に「食育の芽」を育ててみませんか？



収穫したトマトの皮をむいて小さく切る

9月12日、梅若橋コミュニティ会館の調理室で「すみだ農園」の収穫祭が行われました。墨田児童会館前の「農園」で育てられたトマトを使ってトマトソースを作り、そのソースでピザを作って食べました。このトマトは、カゴメ株式会社さんより苗を提供していただいています。トマトソースを作ったのは good ネットのメンバーと大学生、若者ボランティアです。このソースを使って、墨田児童会館の子どもたちがピザを作り、最後にみんなで食べました。作って食べる体験を通して、どんな出会いや発見があったのでしょうか？



手作りのピザを食べる

## すみだ農園とは？

「すみだの食育の未来を考えるワークショップ」での提案で平成24年にスタート。農地がない墨田区でも、プランターで野菜を育てられる。「みんなで育て・食べる場は、地域のコミュニケーションを深める機会になる」との想いから始まりました。



スタッフとして参加したメンバー



4月26日、児童館前の「農園」に苗植え



自分のプランターに絵を描き、苗を植える  
この後、自宅に持ち帰って育てた



# 収穫祭のようす

## 1 準備する



good ネットのメンバーと、管理栄養士になるための保健所実習で参加した東京聖栄大学の学生、若者ボランティアが協力して、トマトソースとトマトジャムを作りました。



トマトソースを作る

皮をむいて刻んだトマトを玉ねぎと炒めて、トマトソースを作ります。同時に、砂糖とレモン汁を加えてトマトジャムも作ります。誰かが指示を出すのではなく、それぞれが自主的に作業をしている姿が印象的でした。



トマトジャムを作る

## 収穫祭を支えた新たな力



収穫祭には、実習の大学生5人と、管理栄養士の資格を持つ若者2人がスタッフとして参加しました。このうち2人の若者に、参加しようと思った理由と実際に参加して感じたことを聞きました。



▲手洗いの大切さを伝える紙芝居を上演する大学生

### できることをやってみよう

人のために何かするため、管理栄養士の資格をどう活かすか悩んでいました。栄養士の会でgood ネットの活動を知り、自分にできることをやろうと思い参加しました。今日はgood ネットの方からいろいろ教えてもらい、勉強になりました。また、子どもたちの笑顔も見られたので参加してよかったです。



### 少しでも恩返しをしたい！

先輩方が作ってきたgood ネットが今後も長く続くようにお手伝いをしたいと思っています。それに私は墨田区在住で、いろいろな方に育てていただきました。その恩返しをしたいんです。今日は、地域の活性化につながるイベントに参加することができて、すごく楽しかったです。



### 企業の協力も大きな支えに！



株式会社明治さんからヨーグルトの提供がありました。また担当の松浦さんに、乳製品の作り方についてのお話と、手品をしていただきました。



## 2 作る

準備が終了したところで墨田児童会館の子どもたちが到着。  
スマイルキッチンの加藤さんからピザの作り方の説明を聞いて、ピザ作りに挑戦しました。



▲ピザの生地を作る

◀加藤さんから説明を聞く

ピザ作りは5つの班にわかれて進められます。各班に大学生と若者がつき、子どもたち一人ひとりが自分のピザを1枚ずつ作りました。子どもたちは「手作り」の楽しさを感じているようでした。



準備したトマトソースの上に▶  
チーズをのせる

## 3 食べる

自分で作ったピザをオーブンで焼いて、みんなで食べます。  
ピザと一緒に、トマトジャムをかけたヨーグルトも味わいます。ふだんは口にしない味を楽しむ機会になりました。



▲トマトジャムをかけたヨーグルトも味わった



トマトを食べられなかった男の子が!



トマトが嫌いな男の子に何とかトマトを食べてもらうため、まず大学生が食べて見せました。実は、この大学生もトマトが嫌いでした。ほとんど食べたことがなかったので。大学生に続いて、男の子も挑戦しました。

### 子どもたちの保護者の感想

自宅で苗も育てました。鉢や土まで用意してくれたのはありがたかったです。おかげでいい勉強になったと思います。

子どもと一緒に作れる料理を知りたいと思っていました。今日はピザの作り方を学べて、私にとっても勉強になりました。

家でも苗を育てましたが、トマト嫌いで1個も食べませんでした。それなのに今日は食べられて、参加してよかったです。

数年前に自宅で育てたときは、失敗したので、一緒にいろいろ調べて育てました。いい経験になったと思います。



# 食を通じた新たな交流の場 「食育人に会いに行こう！」



6月の第10回食育推進全国大会 in すみだ 2015で実施された「食育人に会いに行こう！」。墨田区内の飲食店を中心に、食にまつわる取り組みをされている方(食育人)の現場をたずね、その方のこだわりや取り組みにふれる企画です。主催は、墨田区に拠点を置き、人と人の関係をつむぐ活動をしている一般社団法人つむぎやです。今回は11人の“食育人”の店舗が参加。企画に参加された方々は、“食育人”からお店のこだわりや食についての話を聞くだけでなく、質問や提案も行っていました。ただ食べるだけでなく、新たな交流の場にもなったようです。

## 参加者の感想

「おいしかったです」「ふだん食べない食材を味わえました」といった味についての感想だけでなく、「土地のものを食べることで歴史や文化を守れる」「人のつながりには、すごいパワーがある」といった気づきを得た方もいました。

さらには、「今悩んでいることのヒントをもらえた気がします」という感想も。“食育人”の話聞くことで、「いい意味で敷居が下がりました」という感想もありました。食だけでなく人生を楽しむ。そのきっかけになる場だと感じました。



## 食育人 来年も実施

大きな成果を上げた「食育人に会いに行こう！」を今後も継続的に実施するため、つむぎやとgoodネットの協働が決まりました。次回は、来年2月に開催の予定です。詳しいことは、次号の「食育の芽」でお伝えします。



実施に向けた打合せの様子

## すみだ食育ワークショップカード「食で育む100のタネ」 「グッドデザイン賞」受賞!!

すみだの食育の大きな特徴のひとつがワークショップです。多様な人が集まり、自由に意見を出し合いながら話し合いを深めていくことで、これまでに多くの取り組みを行ってきました。

そこでワークショップでのサポートツールとして開発されたのが、すみだ食育ワークショップカード「食で育む100のタネ」です。このカードが「グッドデザイン賞」を受賞しました。

優れたデザインだけでなく、住民の声を集めて制作したカードを使うことで、使用者が地域の課題を再認識し、解決へのアイデアを考え、実践するまでのアプローチを導くというコンセプトも高く評価されました。



## 今後の活動予定

- 11月11日(水) りんご狩りツアー
- 11月13日(金) 食育茶の間の会
- 11月30日(月) 「歯科医師による口腔ケア講習会」に協働で参加
- 12月12日(土) 「吉良祭・元禄市」参加(普及啓発)
- 12月13日(日) //

### 2016年

- 1月21日(木) 冬期講座
- 2月12日(金) エコライフ講座
- 2月27日(土) 「食育シンポジウム」参加(普及啓発)

### お問い合わせ先・HP

電話：03-5631-7035 (祝日除く、月・水・金の午後1時～4時)  
<http://すみだ食育goodネット.com/>