

愛Pが行く！！

知立市の魅力発見旅 No.11



今回は、知立市で食を通じて健康作りの輪を広げる活動をしている「食ともさん」取材しました



食ともさん

食ともさんとは、主に市内の保育園で食育活動を行ったり、市内で料理の講習会を行ったりしている団体です。食育活動では、「食まるファイブ」という食事のバランスにちなんだキャラクターを用いて、子ども達に簡単に楽しく、「食」の大切さを学んで欲しいという思いで活動されています。



食ともさんに聞きました！

会長：犬塚道子さん 副会長：鋤柄智子さん

Q 「食とも」さんはどのような団体ですか？

「食育知立(ともだち)の会」という食を通じて健康を作ることを目的として活動しているボランティア団体です。2005年に県の団体として始まり、2015年に県から所属を離れ、今は知立市の団体として活動しています。現在の会員は23人です。高齢化が進んでいますが、若い人の参加で会に風を入れて共に楽しく活動していきたいです。

Q 食ともさんに入るにはどのようにすればよいですか？

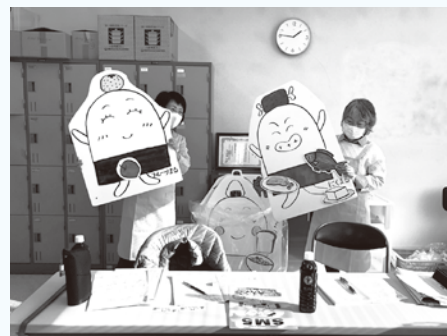
2年に1回会員を市の広報紙で募集をしています。市が開催する養成講座を受講することで入ることができます。次回は令和4年5月号で募集する予定です。

Q 活動をするうえで意識していることは何ですか？

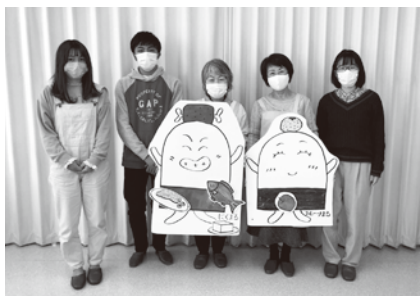
無理をせずに、楽しむ！ということです。一般の料理教室と少し違い、食育を目的とした、誰でも手軽に作れるメニューを扱うようにしています。ほかにも地産地消、野菜沢山や骨粗しょう症予防といったメニューのテーマにこだわっています！

Q 活動していてよかったと感じたことは何ですか？

愛知教育大学さんが考えた食まるファイブを保育園で披露したところ、園児さんがとても大喜びしてくれたことや、キッズクッキングで子どもたちの料理の腕が年々上達していくのがとても嬉しいです。また、家族で食について話が盛り上がってくれることを期待しています！



編集後記



私自身、食ともさんが開催しているような食育活動に参加したことがありませんでした。取材を通じて活動について知ったことで、参加者の皆さんを羨ましく思いました。それは、参加することで楽しくクッキングでき、さらには知識も身に付くと感じたからです。また、取材中の「食べることは自分の体を育てる」という言葉が印象に残っています。普段自炊を行う機会はありませんが、栄養面など考えられていないなと思いながら話を聞いていました。これをきっかけに、普段の食事に少しの野菜を加えるなど、工夫してみようと思います。

愛Pとは？

愛知大学の学生サークルです。主な活動として、オープンキャンパスで愛知大学生の生活を紹介する独自の運営や来てくださった人にご案内を行っています。活動を通じて、愛知大学の魅力を学生目線で発信している広報サークルです。このコーナーでは、学生らしい視点でイベントや地域の人たち取材し、知立市の魅力を新発見、再発見したものを伝えていただきます。

