

食育は何故重要でしょう？

食育の重要性がさかんに言われるようになりました。私の記憶する所昔は食育という言葉はあまり耳にしなかったように思います。(私が知らなかったのかもしれませんが…) 3世代同居が当たり前だった当時の家庭では、毎日の食事が生きた食育だったのです。食育は単に「食」に関する知識を教え込むものではないはずで、毎日の食卓に上がる食材が育った大地、水、空気、太陽そして季節や風土に対して興味を持つことと、豊かな自然によって育まれる「命」の素晴らしさと尊さを学ぶことだと思えます。



現代の日本では子どもの発達、教育に関するいろいろな問題が発生しています。身体の問題では肥満、アレルギー、体力低下等があります。精神の問題では切れやすい子ども、我慢できない子ども、不登校ひきこもりの子ども、それから自閉症などの発達障害が指摘されています。このような問題の原因について議論がなされていますが、食事のリズムの乱れが原因の1つとして取りざたされています。

早寝早起き朝ごはんの大切さ



この事の大切さは専門書で調べると詳しく紹介されています。

脳が健全な発達をし働くには健全な生活リズムの励行が必要だということです。生活リズムを作る上で食事の時間は非常に重要なポイントになります。

●早寝
夜に多く分泌される成長ホルモンや*1メラトニンをしっかり取らなければ心身の不安定を招くということです。(特にメラトニンは暗くならないと分泌されません)

●早起き

早起きは3文の得とも言われ、朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ生活リズム(睡眠、活動、体温、ホルモン)の相互関係がよくなります。

●朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べることで脳への十分な栄養が補給される。体温を高め活動レベルを高めることに役立つということです。



学校をあげて取り組んだ事例発表で、早寝早起き朝ごはんの効果子どもに笑顔が増え、風邪も引きにくくなり生き生きしてきた。そして何よりも学力がアップしましたとの報告があります。この効果は大人にも通用するはずで、子どもが元気になり地域が元気になればこんなに素晴らしいことはないと思います。前原市あげての取り組みを提案したいと考えています。

九大との連携事業が 総務省のお墨付きをもらう

前原市は九州大学が平成17年10月に伊都キャンパスに移転開始以来、さまざまな交流、連携事業を行ってきております。

今回携帯電話を活用して、ハウス菜園の温度調節や散水、空気の入替え等の作物栽培管理を遠隔操作で行うシステム開発を九大と共に総務省に提案し認可され、3520万の委託費を受け事業に着手することとなりました。

農業後継者不足が深刻化するなか、作業を効率化し農業を若者にとって魅力あるものにするためこの委託を受けた事業は、新たに開発されるハウス内で特産化を目指しドラゴンフルーツやミラクルフルーツといったトロピカルフルーツの栽培を始めます。

