



こんにちは栄養士です
次世代につなげよう！
和食文化ではぐくむ「生きる力」



まずは大人の食卓から。
未来へつなぐ
「食べること」



毎日の食事は、私たちの体だけでなく、心や人とのつながりをはぐくむ大切な営みです。

とくに、四季折々の食材を生かし、地域の暮らしの中で生まれてきた「和食」には、先人の文化や健康に生きるための知恵がたくさん詰まっています。

天塩の春は山菜、夏はしじみ、秋は鮭、冬はカジカなど…。留萌管内は、豊かな自然と美味しい食材に恵まれています。食卓を通じて季節の移り変わりを感じられることは、町の素晴らしい財産です。

親世代のリアルな悩み
「こんな「モヤモヤ」
はありませんか？」



「子どもには手づくりの和食を食べさせたいけれど、毎日忙しくてそんな余裕がない」「野菜や魚を食べたくない」「市販の顆粒だしに頼っていて、これでいいのかな？」と罪悪感がある」など、子育てや仕事に追われる現代の親世代にとって、丁寧な食育や和食づくりは少しハードルが高く感じられるのが現実です。

その原因は
どこにある？



現代の食卓は、ライフスタイルの変化や核家族化が進み、昔のように家族みんなで時間をかけて準備し、伝統的な郷土料理を伝えるという環境が作りにくくなっています。また、手軽で便利な顆粒だしや調味料がふれているため、本物の昆布やかťお節から出る「本来のうま味」に触れる機会自体が、大人も子どもも自然と減ってしまっています。

完璧じゃなくて大丈夫！
「本物のうま味」を
味方に



和食文化を受け継ぐということは、決して昔の時間暇のかかる食生活に戻すということではありません。現代の便利な暮らしに上手に合わせながら、本物の知恵を次の世代へバトンタッチしていくことです。その力ぎを握るのが和食の基本である昆布やかťお節などの「だし」です。本物の素材からとった「だし」には、人工的には作れない豊かな香りと、じんわりと体に染み渡る深い「うま味」があります。この本来のうま味を一度体験すると、子どもたちの味覚は豊かに育ち、素材そのもの

【環境の「環」】

天塩・留萌管内・
北海道の自然の恵み、
豊かな「旬」を五感で味わう！

環

和食がはぐくむ
3つの「わ」

輪

和

【人の「輪」】

家族や地域で食卓を囲み、
温かくて「美味しい記憶」を残す！

【和食文化の「和」】

「だし」の知恵と感謝の心。
子どもたちの生きる力へ！

今日からできる 5つのアクション！



まずは、誰でもすぐにできる簡単な一歩からはじめてみましょう。

大人の自身がラクをしながら健康になり、子どもたちの『生きる力（自立や豊かな感性）』をはぐくむ。それこそが、今必要とされる“大人の食育”です。

- 麦茶用ボトルに水500mlと昆布10gを入れるだけの簡単極上昆布だしづくり！
- みそ汁の仕上げに小袋のかťお節をそのままトッピング！
- 季節や行事に合わせて旬の食材を1品プラス！
- 食卓ではスマホを手放し、心をこめて「いただきます」「美味しいね」「ちそうさま」を合い言葉に！
- 地域の人たちに食材の調達方法や美味しい食べ方を聞いてみよう！
- 一緒に作って食べ、誰かに伝える。小さな行動の積み重ねが子どもたちの豊かな感性や人間力をはぐくみ、生きる力を育てます。