

# キラリ! 輝く人たち

「この食べ物はどうやってできているのかな」「食べたら体にどんないいことがあるのかな」。食の安全という言葉をよく耳にする現在。

常田さんは、誰にでも分かりやすく楽しい食育講座を開催し、「食事の大切さ」「食品選びの大切さ」を伝えています。活動のきっかけや今後の展望などを伺いました。

## 栄養士としての食育

都内の公立保育所や認定こども園で非常勤職員の栄養士として勤務していました。

園長先生から「食の大切さ」を子どもたちに教えてほしいと言われ、園庭で種から野菜を育て、採れた食材を料理して食べる授業を企画。苦手だった野菜も、自分が育てたことで食べられるようになった子どもたちを見て、幼少期からの食育の大切さを感じたと言います。それ以来、食育の担当もするようになり、栄養素や行事食(節分やひな祭りなどの伝統行事の料理)などの講話をしていました。

授業の後の給食で、「先生、このかぼちゃは緑色の(栄養群の)仲間だね」と早速話す子どもたち。理解の早さにますます食育への意欲が高まっていったそうです。

## 古河市へのUターン

非常勤職員の雇用期間満了になるころ、地元古河市に住む両親から「家を改築して、みんなが集まって楽しめるスペースを作りたい」と連絡がありました。実家に戻り、そのスペースで子ども向けの「親子食育クッキング」などを始めました。

現在は、フェイスストレッチの先生と「よく噛むおやつ作りでフェイスストレッチ」を企画したり、お茶農家の皆さんと「一日カフェ」を企画して地元食材を通した「食べる

## 「体にやさしく誠実に」

ときだ じゅんこ  
常田 純子さん (久能)



食育」をしたりと、多角的な食育活動をしています。

## すべて地場産品を使った料理を

「古河に戻ってから、たくさんの魅力に気付きました。古河を盛り上げようと頑張っている人たちとの出会いも多く、私も一緒に古河を良くしていきたいと思いました」と熱く語ってくれました。

「みやこかぼちゃ」「さしま茶」のスコーン作りや「ここ惚れにんじん」を使った料理教室の開催など、地元食材にこだわった食育活動で、地域の仲間とのつながりを広げ、強くしています。

「これからも地元の食材をテーマにした食育をしていきたいし、扱う種類も増やしていきたい」と優しい笑顔で話す常田さん。今後も目が離せません。

