

食べたもので、自分が出来る！ 真の「栄養」を身につける食育を。

**学校法人池の内学園
 名北ゼンヌ幼稚園**

昭和 45 年設立の小牧市東部の幼稚園。20 年以上前から「食育」に力を入れています。今回は堀園長先生と、管理栄養士の中之庄先生（通称まみ先生）にインタビューをしました！

— 「食育」に力を入れ始めたきっかけは何ですか？ —

野菜でも何でも、吐くほどに嫌いな子に同じ分量を与えるということは、決して平等でも公平でもないんです。そこで、数値ではなく、本当に身体の栄養になる食事をとってほしいと思ったことが始まりです。とても手間なのですが、食べられる量を自分で伝えられるようにするために、給食では先生たちが園児一人ひとりにどのくらい食べられるか声かけを行っています。

— まみ先生が管理栄養士として大切にしていることは？ —

この食べ方は嫌いだけど、この味や食感なら食べられるなど、自分なりにつけていくことがまず第 1 段階だと思います。幼稚園の頃にそれをたくさん感じて大きくなっていくことで、自分の体にも何が 필요한のか、少しずつ自分が健康でいられるための食事を自分で選択できるような力がついてほしいです。



まみ先生（左）と堀園長先生（右）パンフレットを持ってパシャリ！

鈴木さん（左）と箕輪さん（右）
 ↓二人とも名前が「かよ」なんです！



自分たちの経験を活かし、「摂食障害」に対する偏見をなくしたい。

摂食障害よりみち

摂食障害は 10 人に 1 人が発症しているとされる、4 大精神疾患の 1 つ。自身が摂食障害の経験を持つことから、当事者のサポートや周りへの啓発を行う団体を立ち上げた代表の鈴木さん。そんな鈴木さんと、メンバーの箕輪さんにお話を伺いました！

— 自分の身体のことを伝えることに、抵抗はありましたか？ —

やはり自分のことなので、伝えるかどうかはその方の選択かと思います。抵抗があるかと聞かれると、最初はとまどいがありました。友だち等も今までと態度が変わってしまうんじゃないかと怖くて。今は、摂食障害の誤解や偏見、ネガティブイメージがまだまだ大きいところを、発信することで変えたいと思っています。

— 世界と比べて日本は？ —

海外のイメージは全然違って、病気の偏見みたいなものが海外の方が無い。治療プログラムや専門の病院なども充実しています。日本は圧倒的にそういう制度が少ないんです。性別年齢問わず、いつ誰がなってもおかしくない病気なので、わたしたちの経験を活かし、同じような苦しみを抱える人が少なくしていきたいです。

SDGs は、良いまちに向かうためのみちしるべ。市内の SDGs の取組を、SDGs に取り組む方の「顔」が見える形でお届けします！

今号の SDGs 目標番号 /



vol+3. 『食』と SDGs

なぜ私たちは「食べる」のでしょうか。身体に良いものって何か、どこで誰が作ったものなのか、いろんな切り口からぜひ考えてみましょう！

生後まもない子どもと一緒に、大切な人と過ごせる空間を作りたい。

株式会社 HIKONIRA

小学校から一緒という小牧出身の 2 人が、今から 3 年前に 23 歳の若さで起業。農業が抱えている課題を解決するためのドローン事業に始まり、昨年、大好きな地元小牧をもっと住みやすく、子育て世代の居場所を目指し飲食店「sandwich' 96」をオープン。共同代表の 1 人、新良代表取締役社長にお話を伺いました。

— サンドイッチ店をはじめてきっかけは？ —

ドローン事業で農家の方と繋がっていく中で、コロナ禍に収穫はあるのに出荷ができないという相談を受けたことがきっかけです。農家さんで採れたキャベツ等の作物が使って、かつ、生後数カ月の子どもを抱きながら片手でも食べられるものということで、サンドイッチに着目しました。

— 「食べる」ということに感じる可能性は？ —

「誰か」と食べるということ。子どもをベビーカーなどに乗せて来るのも大変なのに、友だちと会うために飲食店に集まる。そういうって素敵だな。食べることそのものだけでなく、子どもが遊んでいて大切な友だちと過ごす、そんな空間が生まれる種となるのが食事だと思います。



新良さんは、今年 2 月に子どもが生まれたばかりの新米パパ！



もっと詳しいインタビュー内容や、kaomik については右下の QR よりご覧ください！

「住み続けたい・働きたい」

そんなまちの実現を目指して—

kaomik (カオミク) は、SDGs の視点から『こまきの人の魅力』を中高生に伝えるフリーマガジンです。お互いを知り、つながることができるきっかけとなれるような素敵な情報を、小牧市内外を問わず広くお届けします。

