

# 「食育カレンダー」発刊によせて

(公財) 沖縄県学校給食会 理事長 屋嘉比 守  
沖縄県学校栄養士会 会長 宜保 律子

人が何かを感じる際の基礎になるのは、青年期に知性で理解したことよりも、幼い時に五感で直に味わい感じたものが優先され強く残るといわれている。その論からすると、命の基本をなす食について学ぶ学校給食はいかに重要であるかが伺える。食はあらゆる学びの基本である、食材を育て、料理し、配分し、食べ、片付けると云う学校給食のプロセスのなかから具体性をもって身につくかもしれない、もっと言えばアレルギーや放射能汚染も給食から学べる、人間が生き物の連鎖の上には、その生を維持できないことは給食が教えてくれる。地域の農業、漁業も給食の食材として学べば紙上を滑るだけのものから実地に根を張ったものになりうるだろう、給食が生きた教材といわれる所以である。

長寿県沖縄がトップから陥落して久しいが、その平均寿命順位の凋落の原因が何か？を先般、開催された【令和元年 健康長寿おきなわ復活県民会議】にて、沖縄県医師会安里会長より教えてもらった。世代ごとの死亡率は、1歳から20歳までは他府県と比べ遜色なく、また、70歳以上は今でも長寿率全国上位にある。問題なのは30から64歳までの働き盛り世代の死亡率が全国に比較して高く、男性ワースト5位、女性4位で、その死亡原因のトップが高血圧関連疾患である。それらの要因として、食と生活習慣の乱れ、定期検診を受けない人が多いなどが挙げられる、所謂、自己管理が充分になされていないのが根本であると云う。

若年層は学校給食のおかげ、70歳以上はこれまでの果実、そして働き盛りの自己管理を忘れた私を含む沖縄の大人たちよ、この食育カレンダーに学び、健康長寿を取り戻そう。

今回は、より学校給食に特化したカレンダーに仕上がった、地域特産の食材や古くから伝わる郷土料理がしっかりと地に着いた馴染みのある給食献立や給食標語など、身の丈にあった子供たちにも理解が深まるようなカレンダーになった。

今年も多忙な栄養士たちが手弁当で各地より集まり貴重なものを作成していただいた、あらためて作成委員各位に感謝と敬意を表したい。

結びになりますが、各学校並びに学校給食関係者において、本カレンダーが子供たちをはじめ多くの皆様の食育に広く活用されますことを祈念いたします。

2020年 元旦

## 食育カレンダー作成委員

仲井間 誠子	宮 平 千 明	仲村渠 卓 也	金 城 愛 香	神 谷 英 里
稲 垣 夏 子	翁 長 彩 子	比 嘉 優 子	花 原 厚 子	宜 保 律 子
運 天 一 乃	崎 山 真 澄	比 嘉 真 美	嘉 良 亜 美	新 崎 忠 光
小波津 みのり	浦 添 夏 帆	津 波 祐 美	豊 田 花 恵	下 地 美 奈 子
山 口 理 栄	内 間 世 菜	當 眞 さ ゆ り	與 座 笑 子	喜 屋 武 李 梨 菜
吉 浜 せ いか	福 島 麻 希	大 濱 心 枝	山 口 知 美	

### 参考文献・協力

- \*聞き書沖縄の食事 農村漁村文化協会
- \*農林水産物データベース 沖縄県農林水産物総合情報発信事業くわっちーおきなわ
- \*おばあさんが伝える味 沖縄タイムス社
- \*入門 沖縄の薬草 ニライ社
- \*沖縄料理のチカラ 健康になる、長生きする、きれいになる 著者：岸 朝子 発行：PHP研究所
- \*食品と料理・おきなわの味 著者：外間 ゆき・松本 嘉代子 発行所：ニライ社
- \*平成31年度「文教のまち西原」教育の指針 発行：西原町教育委員会
- \*わたしたちの西原町 副読本 編集著作：西原町教育委員会
- \*琉球料理受け継がれる伝統料理をあじわう 沖縄県文化観光スポーツ課
- \*私たちが伝えたい琉球料理 ーおいしく作ってわが家の食卓にー 沖縄友の会 琉球料理グループ
- \*沖縄食材図鑑 有限会社 楽園計画
- \*おうちでうちなーごはん はやかわ ゆきこ
- \*沖縄の長寿食ふるさと伝統料理 渡口 初美
- \*うちなー行事食Ⅲ 北部学校栄養士会
- \*琉球菓子 沖縄タイムス社
- \*実用 琉球料理 著者：渡口 初美
- \*沖縄 家庭料理入門 おいしさのヒミツは『ティーアングラ』 農文協 著者：【料理】渡慶次 富子・吉本 ナナ子
- \*松本嘉代子のイチから琉球料理 ～家庭料理の作り方～ 著者：松本 嘉代子
- \*中城村村勢要覧 発行：平成29年4月 編集：中城村役場企画課
- \*中城村役場
- \*私の琉球料理 著者：新島 正子 発行所：株式会社柴田書店
- \*安田ゆうこの料理 沖縄料理117選 みじかな食材で伝統の味を 著者：安田 ゆうこ 発行所：那覇出版社
- \*多良間島在住の方から聴き取り
- \*沖縄県農業環境センター ホームページ
- \*芋又主御嶽 立て看板
- \*おきなわ食材 レシピねっと ホームページ
- \*沖縄の食の大百科 編著者：外間 ゆき
- \*那覇市立壺屋焼物博物館
- \*有限会社 育陶園
- \*沖縄県農林水産部
- \*甘藷と野國總管 2004年4月1日発行 執筆：伊波 勝雄、屋嘉比 収、崎原 恒新、宮平 友介、座間味 栄議 発行：嘉手納町「野國總管甘藷伝来400年祭実行委員会」 編集：むぎ社
- \*概説・沖縄農業史 1979年8月15日発行 著者：池原真一 発行人：佐久田 繁 発行所：日刊沖縄社
- \*最新版 沖縄コンパクト事典 琉球新報社発行
- \*沖縄県庁のホームページ
- \*松本料理学院 学院長：松本 嘉代子
- \*つかえる たらまふつ辞典・多良間方言基礎語彙 編著者：下地 賀代子(沖縄国際大学総合文化学部准教授) 発行：多良間村教育委員会