

広報 たなべ

ともに歩こう。次の1000年へ。

10

2026

No.257

特集

その一口は、地域につながる

私たちは毎日、食により健康な体と心を育んでいます。しかし、食生活の変化により、食べ物がどのように作られ、食卓へ届くのかを知る機会は少なくなっています。

地域の農林水産業や地元食材への理解を深めながら、これからの食と暮らしについて考えてみませんか。



INDEX

田辺市立美術館 開館30周年記念特別展

「人と自然、人と人をつなぐ場所へ」 鎌倉

ター 「木箱の裏側にある環境への思い」

こばやしこけい

「小林古径―歴史と物語を描く―」 / たなべ住人十彩

可絵さん（中辺路町温川） / アオハル高校生レポー

南部高等学校龍神分校

さきやま

はるき

崎山 晴紀



漁業協同組合 女性部
なかもと きょうこ
中本 京子さん（左）
さかもと ようこ
坂本 陽子さん（右）



私たちの「食」を支える、届ける

毎日の食卓に並ぶごはんや野菜、魚や果物。私たちは当たり前のように食べていますが、その一つひとつにはつくる人、届ける人の思いがあります。

畑で育てる人。海で獲る人。加工する人。食べ物は、たくさんの方の手を経て食卓へ届いています。今回は、「おいしい」を支える皆さん取材しました。



牧場経営者
いしたに つよし
石谷 強さん



梅農家
やまもり やすひろ
山森 康博さん



海の魅力と共に、食卓を一緒に囲む大切さを

漁業協同組合 女性部 中本 京子さん 坂本 陽子さん

食卓につながる学び

私たちは、子どもたちに魚や漁業の魅力を伝える体験学習に長年取り組んできました。生きた魚に触れたり、地域で獲れた魚を味わったり、魚をさばく体験を行うことで、食卓に届くまでの過程や命をいただくことの大切さを学んでもらいたいと考えています。

知ることから始まる

近年は、切り身など処理が済んだ商品が増え、魚そのものの姿を知らない子どもは、少なくありません。魚の種類や特徴、名前の由来などを伝えると、子どもたちは興味深く聞いてくれます。体験学習で学んだことが、子どもから親に伝わり、家庭での会話や食への関心が広がればと期待しています。

食卓を囲む大切な時間

時代とともに食生活は変化していますが、親子で食を学び、食卓を囲む時間の大切さは変わりません。これからも海の恵みの魅力を伝え、子どもたちの健やかな成長につながる活動を続けていきたいです。

この地域の「おいしい」を届けたい

牧場経営者 石谷 強さん

食事は人をつなぐ時間

地域の幼稚園が給食導入を検討する中、給食を実施する保育所を見学した際に「みんなが同じものを同じ時間に食べることが大切」という話を保育士の方から聞き、食事は栄養を摂るだけでなく、人とのつながりを育む時間なのだと実感しました。

必要とする声が励みに

厩舎きゅうしやの牛糞を有効活用した減農薬の稲作にも取り組んでおり、子どもたちの成長のためになればと地域の小学校へお米を提供することになりました。お米を届けた際、栄養士の方から「このようなお米を子どもたちに食べさせたかった」と言っていたことは大きな励みとなりました。

未来へ届ける地域の恵み

昨年は米の不作もあり、厳しい状況が続きましたが、これからも良質な食材を届けていきたいです。生産者にとっても子どもたちの食を支えることは、将来に向けた大切な役割だと思っています。

昔ながらの味、文化を受け継ぐ

梅農家 山森 康博さん

梅本来のおいしさを

私たちの農園では、安心して食べられる梅を届けたいという思いから、減農薬かつカルシウムなどを含む水を活用したミネラル農法を行っています。また、梅本来の香りや栄養を損なわないように、昔ながらの製法である塩だけで漬け込む白干し梅にこだわっています。

食が文化を受け継ぐ

栄養を学ぶことだけでなく、食文化や食の楽しさを次世代へつないでいくことが大切だと考えています。梅干しを食べる習慣もその一つで、小さい頃から梅干しを食べてきた人の多くは、今も食卓に梅があり、家族との思い出とともにその文化が受け継がれています。

食の楽しさを分かち合う

職業柄、食に関して、人と意見交流する中でもみんなで一緒に食事を作り、同じご飯を食べることは重要だと感じます。食事を作る中での会話や、食卓を共にし、そのおいしさや思いを分かち合う体験こそが、豊かな食習慣を育む第一歩になると感じています。

食べる力は、生きる力

地域の農家や漁業関係者の皆さんから、「おいしさを届けたい」「地域の食材の魅力や食文化を次の世代へ伝えたい」と思いを込めて、日々食べ物づくり、子どもたちへの教育に取り組んでいることが伺えました。

子どもたちだけでなく、私たちが口にする食べ物は、多くの人の手を経て食卓へ届いています。その背景を知り、食べ物を大切にする心を育むことは、食育の大切な取組の一つです。

食を考える

食の知識と選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことを「食育」といいます。

毎日の食事は、私たちの健康や心の成長、豊かな生活を支える大切なものです。子どもから大人まで、一人ひとりが食について学び、考え、行動することが求められています。

「便利」が増えた一方

近年は、外食や冷凍食品の普及などにより、手軽に多様な食事を楽しめるようになりました。一方で、栄養の偏りによる生活習慣病の増加や、生産地と消費地の距離が遠くなるにつれ、食べ物がどのように作られ、届けられるかが見えにくくなることで、食の安全性への不安が生じるなど、「食」を取り巻くさまざまな課題も生じています。

地域の食から学ぶ

こうした課題に対応する



▲子どもたちの漁業体験の様子

ためには、食への理解を深める食育が重要です。中でも地産地消は、生産者や食材を身近に感じ、食べ物が食卓に届くまでの過程を知る良い機会となります。また、旬の食材や地域の食文化に触れ、栄養バランスの取れた食生活を見直すきっかけにもなります。さらに、地元食材を活用した学習や体験活動は、「どこで作られたのか」「誰が育てたのか」といった会話を生み出し、食への関心や感謝の気持ちを育みます。こうした取組を通じて、地域の農林水産物への理解や愛着を育み、地域の食文化を次世代につないでいくことが期待されます。

朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。毎日朝食を食べることで、生活リズムが整い、学習や仕事への集中力が高まります。



栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。健康な体づくりの基本は、毎日の食事にあります。



食のこと、考えてみませんか？

「食育」は、子どもだけでなく、大人になった今からでも始められます。食によって、心と身体の健康を育み、豊かな暮らしにつなげましょう。まずは、毎日の食事を意識することから始めてみませんか。

食事を会話のきっかけに

家族や友人と楽しく食卓を囲むことは、人とのつながりを深め、安心感や幸福感を高めるなど、心の健康にもつながります。



食べ物の背景を知る

食べ物の背景を知ること、生産者や自然の恵みに対する感謝の気持ちが育まれ、食を大切にする意識や豊かな食生活につながります。



食育を支える食生活改善推進員

■食生活改善推進員と食育

食生活改善推進員は、食を通じて地域の健康づくりを支えるボランティアです。料理教室や健康教室、親子向けの食育活動などを通して、健康的な食生活の大切さを伝えています。

平成 17 年「食育基本法」が施行され、食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」とも呼ばれています。

子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動を通じて、健康づくり活動を進めています。

○食を通じた健康づくり事業の紹介

※令和 8 年度は受付を終了しています



食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員を養成するため、全 4 回の講座を行います。



おやこ食育教室

調理体験を通じて、子どもたちが「食べること」の大切さを楽しく学びます。

家庭だからこその楽しみを

栄養バランスを考え、できるだけ多くの食材を使うよう心掛けています。サラダなど、生の野菜が苦手な娘も、スープやみそ汁に入れると喜んで食べてくれるので、調理法を工夫しています。一人ひとりに「おいしい」と感じる料理があるので、その好みを見つけ、食べてもらいたい食材をうまく取り入れることができればいいかなと思っています。

また、梅干しはいつも食卓にあるくらい娘もよ



たのうえ かおり あのん
田上 佳央里さん 葵湖ちゃん

おやこ食育教室に参加していただいた田上さん親子に、食事面の工夫などを伺いました。

く食べてくれます。健康を考えると、うれしいですね（笑）。

食育といっても、普段は食事の用意も大変で、なかなか子どもに調理の仕方を教えたりする時間が取れません。今回、おやこ食育教室に参加して、講師の方に付き添って教えていただけたのでありがたかったですね。

家庭での食事も、作る過程から味わうまで、食材ごとのおいしさや大切さなど親子で学び合える魅力があると感じますし、そういう時間にしたいと思います。

食育は、食生活を楽しむこと



田辺市食生活改善推進協議会
会長 九鬼 かおるさん

おやこ食育教室では、普段は野菜が苦手な子どもが、自分で調理したことで「おいしい」と食べられるようになる姿が見られます。食材に触れ、料理を作る経験は、食への興味や関心を育むきっかけになります。食事は栄養をとるだけではありません。「おいしいね」と気持ち伝え合い、人とのつながりを深める大切な時間です。また、地域で育てられた食材に親しみ、作り手の思いに触れることは、食べ物への感謝の気持ちを育むことにつながります。

食育といっても難しく考える必要はありません。まずは朝ごはんを食べることができているでしょうか。朝ごはんを食べようと思うと、早く寝て、早く起きる必要があるのです。生活習慣の見直しにもつながります。

忙しく時間が取れないかもしれませんが、家族と一緒に料理や食事を楽しむことの積み重ねが、子どもたちの健やかな成長と豊かな食生活につながっていくと思います。