



「食の力」を学びながらおにぎりとおみそ玉作りに挑戦する親子ら  
＝岐阜市神田町、「G's Dream」

# タンパク質、やる気の源

## 岐阜市で食育イベント

親子向け食育イベント「家事キッズ」が、岐阜市神田町の岐阜信用金庫の「G's Dream」で開かれた。「夢をかなえる食事」をテーマに、親子56組がミニ講義と調理体験を通して、タンパク質摂取など「食の力」の大切さを学んだ。

ミニ講義では、梶の木内科医院(可児市)の梶尚志医師が「食べることは生きる」と強調。タンパク質は集中力やチャレンジ精神を生み出す原動力であると説明し、「やる気が出なかつたり、落ち込みやすくなるのは、心の問題ではなく脳の材料不足。食は自ら選択して行動する力を育み、夢の実現につながる」と語った。

調理体験では、タンパク

質が豊富な焼き鮭と枝豆を使ったおにぎりや、みそ玉作りに挑戦。年長児から中学生までの子どもたちは、話を聞いたり、食材に触れたり、味わったり、五感を使って食の大切さを体感し

た。

イベントは、子育て世代を対象に「自己肯定感」を高めるための活動を展開する岐阜市の団体「みんなのいえ」が主催した。

(田代理加)