



食に関する情報を何から得ていますか？

東京大学の調査より

○食事と栄養に関する情報収集源

- ① テレビ 32.89%
- ② ウェブ検索 22.22%
- ③ 行政・医療メーカーのウェブサイト 16.62%
- ④ 新聞 15.02%
- ⑤ 書籍・雑誌 11.62%
- ⑥ 動画サイト 10.57%
- ⑦ SNS (X, Instagram, Facebook など) 8.65%
- ⑧ ラジオ 5.3%
- ⑨ 行政の広報誌 3.52%

参考サイト <https://sndj-web.jp/news/002763.php>

○その情報源は大丈夫？

インターネットや SNS では誤った情報も多いことを理解し、正しい情報を判断できるスキルを身につけましょう！

- ・信頼性の高い情報源を選び、発信元を確認することが重要
- ・情報が偏っていないか、複数の情報源を比較することで確認

ひとりごと・・・

テレビの CM・・・長年かかって作った顔のシミ、クリームひと塗りて無かったことにはならないよね？あれ絶対詐欺だ！

食育くん

まじん

いつもながら困った食育くんだ！
皆さんはマネしないでね！



食育コラム

NO.54

お盆の季節です。

我が家には帰省する子どもたちもおらず、静かなお盆です。

先祖の霊を迎えて供養する仏教行事です。本来は7月にやるのですが、今は月遅れが主流だという。「盂蘭盆会」「精霊会」などと言い、特に家族が亡くなって初めてのお盆は「初盆」「新盆」として夏の風物詩になっているようです。

きゅうりとなすで、「精霊馬」と言われる馬と牛を作って供えるのがこのあたりでは一般的だ。あの世から早く帰ってくるように足の速い馬をきゅうりで、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、歩みの遅い牛をなすで、という訳だ。今の子どもたちはこれらのことを知っているのだろうか？ 今度孫に教えてやろう。

お盆に帰省している人も多いと思うが、自分が実家に帰省していた頃の思い出。必ず野菜の天ぷらがごちそうに出てきたことが思い出される。少しずつ揚げても大量になってしまうのが天ぷらだ。老いた母は天ぷらだけは上手だった。

母が逝って20年以上が過ぎ、母の歳に近づいているこの頃、実家も遠のきつつあるが今年のお盆は天ぷらを揚げて母を偲んでみよう。

(悟)

