

健康的おこさまランチ提案

食育推進 外食でも

子育てや食に関わる長岡市内の有志4人が、栄養バランスを考えたおこさまランチを広める活動を始めた。今月初めて開いた試食会では、親子連れから「野菜がたっぷりでおいしい」と評判は上々。今後は協力店を募るほか、イベントなどを通じて活動の輪を広げる。

長岡の産地、栄養にこだわり 料理家ら



活動は「おこさまランチ革命」と題し、子育て関連情報を提供する「トキツくらぶ」を統括する榎沢敦さん(33)と、料理研究家の松丸まきさん(37)、野菜ソムリエで飲食店経営の鈴木将さん(33)、地元野菜を使ったスイーツを手掛けている河上剣斗さん(31)が取り組んでいる。

きっかけは、食に関する大学生へのアンケート。9割が冷凍食品など「出来合いのものしか食べない」と回答したこと

に、榎沢さんは「食材について、あまりに無関心」と危機感を抱いた。子どものころから、外食でも食の重要性を考えられるようにと「おこさまランチ革命」を始めた。

4人は子どもの時期に必要な食物を検討し、推奨するおこさまランチの基準を設定した。基準は「産地のわかる食材」「旬の国産野菜を3種類以上」「食品添加物を最小限に」「副菜をう一品」切り方や盛りつけを工夫

「いただきますの意味を知る」の六つ。条件を満たすおこさまランチの普及を、食育イベントなどで呼び掛ける。

市内の親子連れが参加した試食会では、おからや野菜を混ぜた肉だんごやメープルシロップに漬けたトマト、雑穀米おにぎりなどを、彩り豊かに大皿に盛りつけた。長女(5)と参加した長岡市水

道町5の九里美紀さん(42)は「安心して食べられるメニューが増えるとうれしい」と歓迎する。

現在は長岡市千秋2の「SUZUDELI」で基準に沿ったおこさまランチを提供しているほか、5月18日にアオーレ長岡で開かれる「子どもフェスタ」で販売する。

試食会で、野菜をたっぷり使ったおこさまランチを頬張る親子連れ。長岡市千秋2

榎沢さんは「命をいただく大切さを知り、親子で食への関心を深めてほしい」と話している。