

找回 吃飯的孩子！

～訪糧食局長林學正博士



糧食局長林學正博士希望：把吃飯的孩子找回來。

本刊特約記者／溫秀嬌

阿嬤的手中，傳統米食依然年輕。



來自米穀類的食物，營養很均衡。



從 林學正博士的外表看，很難想像他的兩個孩子都已經上了大學，「這麼年輕就有這麼大的孩子？」筆者這麼問他。「

我27歲結婚，28歲生孩子，差不多啦！」一臉篤定卻掩不住喜悅，他不但對自己的孩子充滿關切，最近更連別人家的孩子他也都關心起來。

林學正是今年3月20日接事糧食局長的，在這之前他是省農林廳副廳長，若把時空再往前移，他曾是台南區農業改良場場長、省農業試驗所園藝系主任。而在26年前他則是由台東區農業改良場的技佐做起。

從他的經歷中可知，林局長除了赴美進修期間外，其餘時間大都生活在中南部，如今擔任糧食局長，他到了繁華的台北市。每天上下班穿梭於熙來攘往的街頭，他腦子裡最想做的是什麼呢？「哦……把吃飯的孩子找回來！」

「把吃飯的孩子找回來！」林局長說這是個好題目，糧食局所舉辦的「米香之旅」就像是一部「連續劇」一樣，由小朋友及水稻來當主角，讓孩子們能了解水稻的一生。「我希望孩子能夠知道如何規劃一生的健康。」一再強調要「吃出健康」的他對這個單元的「劇情」有3個重點要說明。（為求傳神，以下3點是以第一人稱說法敘述。）

一、讓孩子了解 米食文化是中國文化的菁華

中國的文化很多是來自稻米生產區，我稱它為「水田文化」，如果能安排機會讓孩子下田耕作，我相信他們對水田文化的體會會更深。為此，糧食局所辦理的「米香之旅」活動，由各管理處就近與優秀篤農契約，也就是請農戶提供一塊田，讓孩子們實地下田做「小農夫」，我相信藉著犁田、整地、插秧、栽培管理……，一直到收割、曬穀、碾製等對水稻整個生育過程的參與，可讓孩子深刻體會到「粒粒皆辛苦」的意義，再由此告訴他們，許多優良的文化都來自農村，讓孩子們能接納傳統文化而更加懂得珍惜。

二、讓孩子知道 吃米食能吃出健康

稻米所含的營養非常均衡，一個年輕人一天需要2,500大卡的熱量，衛生署建議熱量有一半要來自澱粉，雖然麥類亦能提供熱量，但比較起來，米的澱粉質仍比麥類要好，尤其米食富含維生素和礦物質，更適合中國人體質。因此最近幾年，糧食局常以經費補助或折價出售白米等方法，給辦理營養午餐的學校優惠，就是希望學校能多給孩童們吃米食。這當中，除了糧食局的工作人員盡心編製精美食譜外，學校也善盡人力資源，舉辦詩歌朗誦或漫畫比賽、寫生比賽……等，希望藉感性的文宣抓住孩子吃米食的心。

三、讓孩子了解 如何規劃一生的健康

現代人普遍缺乏平衡營養觀念，應該從小給予孩子正確的飲食常識。學校在舉辦營養早餐或午餐的同時，也能讓他們知道，一碗飯、一把菜、一塊肉……等帶有多少熱量，維生素和礦物質的種類及含量……等，相信經由日積月累的教育，日後他們將懂得如何規劃一生健康的飲食。以最近幾年我們糧食局同仁積極做傳統米食「鄉點」的推廣工作而言，就是希望用現代的加工方法，把阿公、阿媽時代的粿呀！糕呀……等等，用新的調理方法配合衛生的包裝，把年輕人吃米食的心找回來。我相信一個人年輕時吃慣米食後，將來吃米食就會成為習慣。

林局長的一席話，引人深思。和稻米相仿，中國人也有著外質質樸，而光華內蘊的傳統性格，藉著「米香之旅」，使我們的孩童在稻米伴隨下展開健康的一生，進而發揚米食文化，當是林局長，以及我們最深切的期盼吧！

