

“できる”から始まる 楽しい食育



仕事や家事に忙しい「子育て世代」の家庭で、身近で楽しい食育を実践いただくため、親子で料理を楽しむきっかけづくりとなるムービーを作りました。

簡単で美味しいレシピや、家庭で食育を実践するためのノウハウを分かりやすく紹介します。子どもたちが料理に取り組む楽しい挑戦の様子をご覧ください、ご家庭で「楽しい食育」を“できる”ことから始めましょう。

ムービー

1 導入編

子どもたちが料理に取り組む楽しい挑戦の様子をご紹介します。大原先生、小切間先生からのアドバイスも盛り込んでいます。

https://youtu.be/jnwGZy9a_s4



2 解説編

子どもと楽しく料理することの意義や身近に取り組むことができる食育について大原先生と小切間先生から解説いただきます。

<https://youtu.be/YZOCFdoatZY>



3 実践編

大原先生考案の簡単・美味しいレシピや料理手順、子どもと料理するためのワンポイントアドバイスをご紹介します。

その① トマト入りたまご丼、とろろ昆布のおつゆ、塩きゅうり

<https://youtu.be/aZAaltb00TI>

その② お肉も美味しい鶏粥、無限蒸しキャベツ

<https://youtu.be/IMkV5qYCpJM>



【出演者】大原 千鶴 氏

料理研究家

京都・花背の料理旅館「美山荘」に生まれ、里山の自然に親しみながら和食の心得や美意識を育む。二男一女の母として培った、家庭的かつ美しい料理に定評がある。NHK「きょうの料理」への出演、ドラマやCMの料理監修を務めるなど幅広く活躍。「すぐごはん」、「新・豆腐百珍」など著書多数



【出演者】小切間 美保 氏

同志社女子大学
生活科学部食物栄養科学科教授

管理栄養士、博士(栄養学)。管理栄養士及び栄養教諭の養成に携わり、成長期の栄養管理や食育の研究の傍ら、小学生向けの「食育教材」の出版や京田辺市と連携した中学生向けの食育冊子「Eat right, Be bright」を制作。第4次京都府食育推進懇談会委員、NPO法人日本栄養改善学会理事



【コーディネーター】吉田 大作 氏

京都芸術大学
クロステックデザインコース准教授

企業や自治体の様々な課題解決に取り組む傍ら、生徒、教員、保護者向けの講演を1年間に100本以上、毎年2万人を超えるみなさんに向けて実施。高校生や大学生との共同プロジェクトも多数実施。9歳と5歳と3歳の3人の子どもの父親として、教育×企業×行政を結んだチャレンジを継続

トークショー

令和3年7月30日開催
(ライブ配信)

『“できる”から始まる楽しい食育～頑張らない食育のコツ～』をテーマとした食育トークショーを配信し、食の楽しさ、素晴らしさをお届けします。

アーカイブ <https://youtu.be/8cJhDe2kBgI>



▶ 全ての動画はこちらから
ご覧いただけます。

京都府 食育ムービー

検索

<https://www.pref.kyoto.jp/shokuiku/shinpojiumu.html>

