

【テーマ】 丹後くいにゃあなあ つくって食べよう 丹後のごはん 親子料理教室	実施主体	京丹後塾
	連携機関	常吉村営百貨店
【目的】 丹後の郷土料理を丹後の子どもたちに知ってもらいたい、食べてもらいたい、後世に残したいとの思いから郷土料理を掘り起こし中から、若いお母さんと子どもたちを対象に食育を目的に実施した。		
【対象者・参加人数・実施時期】 平成22年9月12日（日）10時～13時 下常吉公民館 京丹後市内希望者 大人9名 子ども12名 計21名		
【活動内容】 第24回パンプキンフェスティバルにおいて巨大カボチャ収穫と親子料理教室に参加者を募集し8組（21人）の参加がありました。 京丹後塾のメンバーが料理の指導と郷土料理の話を行いました。メニューは丹後の郷土料理（ナスのあほう煮・酢ずいき・おにぎり・豆腐とフのすまし汁）を親子で協力して作り、楽しみました。 試食しながら昔の食生活や食とは人に良いと書き、人間が健康で生きて行くには毎日の食事が大切なこと、丹後には美味しい米・野菜・果物があり旬を大切に食事が体によいことなどを塾員が分担してお話ししました。 終了後、アンケートを実施し参加者の感想を聞くことができました。		
【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】 とってもおもしろかった、おいしかった、またやりたいという感想でした。 料理教室を通じて、子どもの成長ぶり（包丁が上手くつかえる）を再確認し、平日頃みられない子どもの一面がみえたようでした。		
【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】 出来るだけ子どもに包丁を持ってもらうようにした。地元でとれる旬の食材を使った献立にした。今後の課題は参加者の呼びかけをどうするか。		
【活用した媒体】 常吉村営百貨店の協力を得て、パンプキンフェスティバルにあわせて実施できた		
【問い合わせ先】 京都府京丹後市大宮町上常吉123-2（常吉村営百貨店内）大木満和 電話 0772-68-1819		

パンプキンフェスティバル 『親子料理教室』

◎日 時 2010年9月12日(日)11:00~12:45 ◎場 所 下常吉公民館
◎参加者 大人9名、子ども12名 計21名



塾員から郷土料理の話聞く参加者たち。



料理の説明・指導をしよう。



参加してくれた子どもたちのパンプキン種飛ばし。



出来上がった料理は、おいしいと評判でした。

【テーマ】 子どもの食育 (子どもの料理教室)	実施主体	久美浜二区公民館
	連携機関	久美浜町食生活改善推進員協議会

【目的】

野菜たっぷりの料理を作りながら、食への感謝と食育を目的に実施した

【対象者・参加人数・実施時期】

平成22年9月25日、久美浜町婦人センターで、久美地区の小学生18人と公民館事務局5名が参加した。(食生活改善推進員2名) 25名

【活動内容】

久美地区では、土曜日の午後、子ども広場を開いています。食生活改善推進員もその活動の中に入れてもらい、子どもたちと一緒に料理を作って楽しいひとときを過ごしました。

メニューは「野菜たっぷりのカレーライス」と「フルーツサラダ」で、大人はなるべく手を出さないようにして作りました。子どもたちはとても意欲的で包丁を使うのも順番待ちの状態でした。家庭でも料理する機会があれば、食に対する思いもかわるのではないのでしょうか。

「自分たちで作ったのはおいしい」という声を聞くと、こういった機会がもっとあればと思います。





【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

家で包丁をもったことのある子どもがリーダーシップをとって、みんなで協力して料理を作ることが出来た。

自分たちで作った料理は格別といった感じで楽しそうに食べていました。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

大人はなるべく手を出さずに、子ども主体で進めたこと。時間をゆっくりとること。簡単なものから経験すること。家庭でも料理を手伝ってもらうこと。

【問い合わせ先】

食生活改善推進員 和田 房子

(連絡先) 電話・FAX：0772-82-1270

【テーマ】 手作りおやつ試食会	実施主体	宮津市食生活改善推進員協議会
	連携機関	宮津市島崎児童館子育て支援センター

【目的】

おやつの試食会で簡単な手作りおやつの作り方と食育のお話をし親子で料理をする機会を持っていただきたい、又料理の好きな子どもになって欲しい。

【対象者・参加人数・実施時期】

島崎児童館子育て支援センターにおいて親子で参加して頂いた。
 1回目 平成22年 6月25日(金) 親子36名参加
 2回目 11月12日(金) 親子44名参加

【活動内容】

島崎児童館子育て支援センターに、ご協力いただいて毎年2回おやつ作り教室を開催している。調理場も無いので作り方の説明と試食会をさせていただいている。

6月はピーチババロアの試食と食中毒予防の話をした。1才未満の子どもさんもおいしくて足りない様子でした。



11月は芋ようかんの試食と楽しく食事をする事が健康につながるという話をしました。会話のある楽しい食事の内容を「おいしいね。」「何が入っているのかな。」「どうして作るのかな。」など食育に興味を持つようにして、お料理好きの子どもに育てて下さい。とお母さん方をお願い致しました。

試食の芋ようかんは大変おいしいと大好評でした。子どもたちももっと食べたいな、ほしいな、の聲が上がりました。

どちらも簡単な手作りおやつなので早速作ってみますとのことでした。

参加者も増えて多くなっています。うれしい限りです。



【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

小さな子どもが多いので、食べやすく持ちやすい物と考え蓋付きカップに入れました。衛生面にも配慮してなるべく直接おやつが手に触れないようにしました。

【活用した媒体】

11月のおやつ試食は「漢字でわかりやすい食育を。」楽、食、健、を絵文字にして説明しました。砂田登志子氏の「漢字で食育」を参考にしました。

【問い合わせ先】

宮津市食生活改善推進員協議会 中嶋 愛子
(連絡先) 電話：0772-25-0312

【テーマ】 ホームページを活用した食育の推進	実施主体	京丹後市 健康推進課
	連携機関	

【目的】
食育情報の発信

【対象者・参加人数・実施時期】
H22年12月より、幼児期の保護者向けに食育ページの発信

【活動内容】

京丹後市では、平成20年よりホームページの情報が担当レベルで更新できるようになり、様々な栄養情報を発信してきました。

その中で、子どもの食育に関するページを以前から検討しており、本年度新規に作成しました。

幼児期に気をつけて欲しい食事のポイントと、おすすめレシピを写真入りで紹介するなど、多くの市民さんに親しみ易い内容にしています。

京丹後市ホームページ： <http://www.city.kyotango.lg.jp/>

食育(幼児期の食事について)： http://www.city.kyotango.lg.jp/kurashi/kenko/kenko_oendan/eiyo_shoku/shokuiku/index.html



【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

意見を聞きながら、より充実した内容にしていきたい。

【活用した媒体】

- ・ホームページ

【問い合わせ先】

京丹後市健康推進課

(連絡先) 電話：0772-69-0350

FAX：0772-62-1156

【テーマ】 伝えたい丹後の味 ～食の安心・安全交流会～	実施主体 京都府丹後広域振興局 宮津市食生活改善推進員協議会 与謝野町食生活改善推進員協議会
	連携機関

【目的】

消費者と生産者が意見交換を行い、相互理解を進めるとともに、丹後地域で昔から引き継がれている郷土料理を通じて「食」の大切さや、地元の農林水産物に親しんでもらうことを目的に実施した。

【対象者・参加人数・実施時期】

対象者：小学生の親子、食生活改善推進員、地元農家
 第1回：平成22年7月23日(金)、宮津市日置上公民館にて約25名が参加
 第2回：平成22年8月7日(土)、与謝野町中央公民館にて約45名が参加
 第3回：平成22年12月14日(火) 宮津高校伊根分校にて約25名が参加

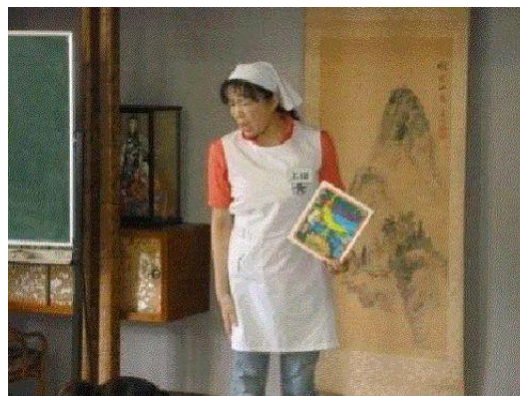
【活動内容】

最初に地元農家の方から、地元の農業や旬の農産物についてのお話、食生活改善推進員さんから野菜についてのお話をさせていただき、その後旬の地元野菜を使った料理の実習を食生活改善推進員の指導のもとで実施しました。できあがった料理は、皆でおいしくいただき、交流を深めました。

参加者からは、「地元農業について、知らなかったことを聞くことができた」「これからも、地元産の食材を使って料理したい」との声が聞かれました。



地元農家の方のお話



食生活改善推進員さんからのお話



料理実習



試食・交流

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

- ・実物の野菜を見ながら話を聞き、料理の実習を行うことで、地元の食材について親しみを持ってもらえることができた。
- ・地元の食材をメニューに取り入れる意欲を持ってもらえた。
- ・親子で料理をする機会になった。
- ・大勢の親子と一緒に料理実習を行い、意見交換することで、他の親子と交流を深めることができた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】


地元農家の方から話をしてもらうことにより、地元農業について、地元農産物について身近に感じてもらえるようになった。

【活用した媒体】

食生活改善推進員さんから、親しみやすい野菜を題材にした絵本を使って、食生活について、野菜を食べることの大切さについてお話をいただきました。

【問い合わせ先】

丹後広域振興局農林商工部企画調整室 主任 味田 理一郎
(連絡先) 電話：0772-62-4315 FAX：0772-62-4333
Email：r-mita18@pref.kyoto.lg.jp

<p>【テーマ】 丹後地方食育・学校給食研修会</p>	<p>実施主体</p>	<p>京都府丹後教育局</p>
	<p>連携機関</p>	<p>丹後地方教育委員会連合会他</p>
<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する指導についての理解を深め、食に関する指導計画に基づいた学校教育活動全体を通じた食育の推進を図る。 ・ 生きた教材としての学校給食の充実や安全かつ安心な学校給食の実施に向けて一層の徹底を図る。 		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 管内幼・小・中学校（園）の教職員、調理従事員及びその他関係職員 129名 ・ 平成22年8月11日（水）午後1時30分～4時30分 		
<p>【活動内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講義 「改正学校給食法～食に関する指導計画の策定・実施～」 京都府丹後教育局 指導主事 ・ 話題提起 「～伝えたい丹後の味～次世代に伝え 味わい健康づくり」 京都府丹後広域振興局 農林商工部企画調整室 農林商工部丹後農業改良普及センター 丹後保健所保健室 ・ 研究協議 職種ごとにグループを編成し実施 		
<p>【参加者の反応】（アンケートより）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食育は知・徳・体の基本であることを常に意識して日々の取組を考えたいと思った。 ・ 丹後では様々な取組が行われていることを改めて確認した。 ・ 他校や給食センターの実情を聞いて勉強になった。 ・ 地産地消というが地物がもっと安く、いい物が安定して入手できるようネットワーク作りをすることが大事。 ・ 研究協議は初めての内容だったが、同じ立場のものが交流しあうのはよかった。 		
<p>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食調理員の意見を聞かせてもらう機会がないので、今後の仕事に対するエネルギーになることを願ってこのような交流の場を設けた。 ・ 地域における学校給食関係者のネットワークづくりのきっかけができた。 ・ 丹後広域振興局（農林商工部・農業改良普及センター・丹後保健所）所管の食育関連事業が学校教育活動に、より一層生かせるような体制づくりをすることが課題 		
<p>【問い合わせ先】 京都府丹後教育局 企画教育課 塩見 智彦 （連絡先）電話：0772-22-2137 FAX：0772-22-0479 Email：t-shiomi31@pref.kyoto.lg.jp</p>		

平成22年度わくわくもりもり食育フォーラム =食べる・生きる・育つ 丹後の食育のネットワークづくり=

日時 平成22年12月7日(火)
場所 アグリセンター大宮
参加者 133名



<食育実践報告>

(1) 「『京丹後の新米・サワラの日』の取り組みについて」

梅本 修 氏 京丹後農業経営者会議・学校給食小委員会 委員長
小林 美和子 氏 京丹後市立弥栄中学校 栄養教諭



「いただきます」とは何をいただくのでしょうか？そう「命」です。私は野菜という命を作って食べる人の命とつながるのが仕事です。命の大切さや地元には素晴らしい食材があることを給食を食べる子どもたちに伝えたいと、50名の農家で会議を立ち上げました。新米を食べてもらおうと、『新米の日』『サワラの日』を提案しました。



『新米・サワラの日』の取り組みで、農家の方々に食材を提供してもらうとともに学校にもお越しいただきました。新米など地元のおいしい食材を味わい、また、農家の方々から生産に対する熱い思いを生の声で語ってもらうことで、生徒たちの食に対する意識が変わったり感謝の気持ちを持つようになったりしました。

(2) 「地域におけるネットワークづくり =伝えたいたんごの味=」

杉本 文子 氏 与謝野町食生活改善推進員連絡協議会 会長
堀江 祐美 氏 京丹後市食生活改善推進員連絡協議会 会長



中学校で郷土料理の授業があり、社会人講師を任せられました。実物を見るのが一番。大変ですが、実際に伝統料理を作って、生徒さんに見て感じてもらいました。年中行事をかねた郷土料理の紹介や、行政とも協力し地元の農家と一緒に親子料理教室などもしました。



今年度は丹後寿司を中心に活動しました。中学校での調理実習にも協力しています。家ではなかなか体験できないお父さんと子どもの微笑ましい講習もしています。みんなで作る、食べる、楽しい時間を共有できる、こんな時代に手をかけて作るのもいいなと思う、そんなお手伝いをできればと思います。

<講演>

「からだと心の健康を決める食事の大切さ =みんなで進める丹後の食育=」

友藤 弘子 氏 NPO法人「地域に根ざした食・農の再生フォーラム」 理事



「大学生の中には、頭はとても良いはずなのに、ワカメを大量に戻しすぎてお化けのようになり、生のカボチャがかたいことを知らなかったりする子も。料理などの経験がないから分からないんです。」

「家族や学校等の給食と一緒に食べる経験が少なかった子は、会食が苦手で、トイレの中で食べる学生も！また、家庭での朝食・夕食は学校での給食に比べ楽しいと感じる子が少ない。食べる楽しさが実感できる子になるよう食事の時は笑顔で接する必要がある。」

「油のうま味に勝てるのはカツオと昆布のダシのうま味。小さい頃にダシのうま味を経験していれば大人になってもそちらを好むように。嫌われやすい苦味やすっぱ味でも、周りの大人がおいしさを表現していれば食文化として伝わっていきます。」

<展示・活動PRコーナー>

- 京丹後市食生活改善推進員協議会 『私たちは食改です』
- 京都府栄養士会 北部地区支部 『見てみて 加工食品の栄養チェック』
- 京丹後市大宮第三小学校 『食を身近に感じる教育をめざして』
- 宮津市食育推進委員会 『宮津食の日の取り組み』
- 近畿農政局地域第二課 『近畿農政局コーナー』
- 京都府丹後広域振興局農林商工部 『京都府食育推進計画と取り組み』
- 京都府丹後農業改良普及センター 『丹後のおいしい農産物』



7つの団体等から日頃の活動の紹介や食育のヒントとなる情報の提供があり、交流の輪が広がりました。

＜食育グッズ体験コーナー＞



- ・『ペロチェック 舌の味覚は大丈夫？』
0.3%と0.5%の食塩水の味比べ
- ・『野菜350gってどれくらい？』
(緑黄色・淡色を組合せ1日350g食べましょう)
カットされた野菜実物を数種類選んで、350gにできたかを
はかりで計量
- ・口臭チェッカー体験
- ・そしゃく力判定
- ・歯の健康グッズ展示

＜グループ交流会＞

7～8名程度のグループに分かれ、食育に関し自由におしゃべりして交流



「ダシの味が大切。自然の味。安心安全。」

「学校と地域のコミュニケーションから、情報交換で、新しいメニューができあがったりする。」

「市町村が大きくなるにつれて農家と（給食の）調理室の距離が遠のいている。」

「地元の食材を食べることはとてもいいこと。大事。」

「親御さんに食育に関心を持たせることができるように働きかけが必要。」

「(子どもには)「料理をしたい」という思いはあるが、親は忙しくて対応する余裕がない。」

「興味を持っている時期に取組みをすることで一生の力になる。」

「家庭でも食生活改善推進員活動でも、体験してもらうことが大事。」

「地域で親子料理講習をしているが手際がいい子もたくさんいる。」

「学校教育への参加が多くなった。とても楽しい。」

…などなど、活発に意見・情報が交わされました。

「盛り上がってきたとこやのに、もう終わり？時間がたらんわー。」とも。

友藤先生からは、「丹後ではすばらしい取組みがされている。ぜひ今後も体験学習を続けてほしい」との講評をいただきました。

《参加者の内訳》

保育所・学校関係	30名
食生活改善推進員	55名
行政	17名
きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議参画団体	6名
その他・一般	25名

平成22年度 食育実践活動事例集
～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～

平成23年6月発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議・京都府丹後保健所

編集 京都府丹後保健所 保健室 健康支援担当
(きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議 事務局)

〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855

電話 0772-62-4312

FAX 0772-62-4368