

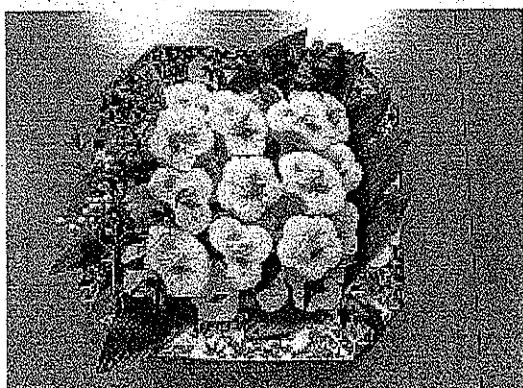
実施機関・団体名称	6 豊川地区福祉と健康づくりの会	
住 所	〒698-0012 益田市大谷町334-1 豊川地区振興センター(福祉と健康づくりの会:事務局)	
連 絡 先	TEL 0856-22-0205	FAX 0856-22-0205
E-mail	csc-toyokawa@city.masuda.lg.jp	
担当者 職・氏名	豊川地区福祉と健康づくりの会 会長 石田幸雄	
食育体験活動 名称	味噌づくり体験 ～地域で取組むがん対策～	
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌が何で出来ているか、どのように作られているのかを知ること、普段自分が口にしている食を意識することができる。 ・田植え、稲刈りしたコシヒカリと、種まきをした大豆を使い、長期間かけて味噌を作ることで、食のありがたさを感じることができる。 ・手作りの楽しさを感じ、食への興味や関心を高める。 ・健康的な日本の伝統食を知ること、健康なからだをつくる食材がわかる。 ・次世代の子どもたちへ世代間交流を通し、食を受け継いでいくことができる。 	
実施年月日	平成26年1月21日	
対象者・人数	対象者 豊川小学校1～4年生 27名 豊川保育園 9名	人数 ・
連携した機関・団体の名称	豊川小学校、豊川保育園、益田市健康増進課	
内 容	豊川地区福祉と健康づくりの会では、地域をあげてがん予防に取り組んでおり、その一環として豊川保育園と一緒にがん予防の食材の一つである大豆づくりに取り組んだ。今回は、地元で収穫したコシヒカリ、大豆を使用して豊川小学校、保育園と連携し、味噌づくりを行った。 【味噌についての説明】 【味噌の作り方の説明】 【味噌づくり】 ○米糲、大豆、塩を混ぜる ○混ぜあわせた材料をミンサーで曳き潰す ○味噌玉をつくる。 ○作った味噌玉を樽に均一に並べる。 【今後の予定】 1年後に完成した味噌を使って食事をつくる 【その他の取組み】 今年度中に、大豆を使った「きなこづくり」「豆腐づくり」を豊川保育園と連携して取組む予定	
実施しての効果 良かったこと	園児、児童が仕込み等を手伝うことにより、地元産の手作り味噌について学び、識ることが出来たと思う。味噌づくりの工程についても、少しは理解することが出来たのではないかと感じている。 これからの世代を担う子どもたちと世代間交流を通し、味噌作りを伝える事ができた。	
課 題	1時間30分の短時間の体験であり、もう少し時間の余裕があれば良いと思う。	
感 想 意 見 等	準備から仕込みまで、5日間の長きに亘り、ご支援をいただいた関係者に深く感謝の意を申し上げます。1年後には、手作りの味噌を使った、何らかのイベントを計画したい。	



実施機関・団体名称	7 食育の集い(青原公民館)	
住 所	〒699-5211 島根県鹿足郡津和野町青原267-3	
連 絡 先	0856 75-0039	FAX0856 75-0039
E-mail	masako-terato@tsuwano.net	
担当者 職・氏名	主事・寺戸昌子	
食育体験活動 名称	食育の集い	
目 的	地域の皆さんと一緒に食を通して「自分の手で自分の健康を守る」という気持ちを高めていく。	
実施年月日	毎月19日	
対象者・人数	青原地区・115世帯	人数 毎回約30人
連携した機関・団体の名称		
内 容	<p>地域の女性が中心になり自主的に始めた会。 毎月19日に開催。 「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに昼食をみんなで手作りして食べている。 地元野菜を中心に季節の旬の食べ物をなるべく選んで調理する。 調理の時間には家庭での調理の工夫や苦勞が話に上り家庭に帰ってからの健康作りに役立っている。 20人以上の参加者が3組に分かれ一斉に調理を始めるが何年も続いている会なので役割分担もすぐに決まり手際よく行われる。男性の参加もある。 会食時には独居のお年寄りも招いて一緒に楽しく会食をする。</p>	
実施しての効果 良かったこと	<p>一緒に調理し食べることで会話も弾み仲間意識が強くなっている。 互いに情報交換することで健康に対する意識も高くなっている。 日頃、家に閉じこもりがちのお年寄りも会食時に招くことで、お年寄りが地域に溶け込むきっかけがつけられている。</p>	
課 題	たくさん人数が集まると会場が狭い。	
感 想 意 見 等	女性のパワーで始められた会だが、男性も少人数ながら参加があり、会食時にはお年寄りも招いている。地域のコミュニティーが薄くなっている今には欠かすことができない会になってきた。	

実施機関・団体名称	8 松江市雑賀公民館	
住 所	〒690-0056 松江市雑賀町677	
連 絡 先	TEL 0852-23-8179	FAX 0852-21-8120
E-mail	saikak@mable.ne.jp	
担当者 職・氏名	主事 山野 典子	
食育体験活動 名称	親子で学ぶ食育講座	
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ○より健康な毎日を送ための親子の健康学習 ○地域住民の交流と子育てをサポートする連携づくりを食を通して行う 	
実施年月日	平成26年2月4日(火)	
対象者・人数	対象者 主に雑賀地区に住む乳幼児とその親(家族)	人数 16組 32名
連携した機関・団体の名称	松江市保健センター、大町歯科医院、雑賀地区食改員、母子保健推進員	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ①母子保健推進員による、飲み物(ジュース、コーヒーなど)に含まれる砂糖の量についての話&クイズ ②保健センターの保健師による、スナック菓子の油量&カロリーについての話&クイズ ③大町歯科医院の医師によるブラッシング指導と口腔にまつわるお話。質疑応答。 ④食改員による食事のバランスについての話。 ⑤バランスの良い食事のレシピ紹介と試食会。 	
実施しての効果良かったこと	日頃あまり気にせずに飲食していたものについて、あらためて砂糖や油の量を学んでいただいた。また、地域のお医者さんからアドバイスや指導していただけるよい機会となった。	
課 題	毎年いろいろなテーマで年1回開催しているが、子育て中の親と子にとって、プラスとなるテーマの発掘と楽しく学べる工夫。	
感 想 意 見 等	毎回、地域のボランティア(食改員や母推員)と市や公民館が協力して、それぞれの役割を生かしたサポートで、この講座を実施している。今後もみんなで「楽しく美味しく」をモットーに行っていければと思う。(市や県からの材料代などの補助があればうれしいです。)	

実施機関・団体名称	9 飯南町志々公民館	
住 所	〒690-3312 飯石郡飯南町八神117番地1	
連 絡 先	TEL 0854-73-0001	FAX 0854-73-0026
E-mail	itou-shizue@re.iinann.jp	
担当者 職・氏名	志々公民館 主事 伊藤志津江	
食育体験活動 名称	「晩秋！家庭味まつり」	
目 的	地域の食文化伝承と家庭の食卓を豊かにして家庭力を上げると共に地域の力を向上させる。(家庭の食卓を楽しく元気にする一皿を持ち寄り交流)	
実施年月日	平成25年11月30日(土)	
対象者・人数	対象者 子どもから高齢者(制限なし)	人数 92人
連携した機関・団体の名称	しまね定住財団(田舎ツーリズム県内研修)と一部コラボレーション	
内 容	<p>コラボ・・・しめ縄づくり体験と田舎料理づくりを体験、作ったものを持って以下に参加</p> <p>①ミニ講演会「日本の不思議と魅力」講師ダスティンキッドさん ②交流会「他家の味を楽しみましょう」</p> <p>・事前に申し込みのあった一品、72品を楽しみながら作り方や味、思い入れについて会食しながら交流 ・地域でコミュニティビジネスにつながっている商品の紹介</p>	
実施しての効果良かったこと	第9回目となる今回は、小学生が自分で作った一品を持って親と参加するという人数も増えている。又男性の参加も少しずつですが増えている。作って食べるという大切なことを小さい時からしっかりと意識づけする上でも今後期待できる。	
課 題	<p>1、青年期層の参加を増やすこと(一部コンテストなどの導入・・・細心の注意が必要)</p> <p>2、地域外からの交流人口を増やすこと(他地域からの参加により地元参加者に弾みが生まれる)</p> <p>3、メディアの上手な介入を図ること</p>	
感 想 意 見 等	家庭の食卓力がつくことにより子どもも親も共に育つ、家庭力がつくことと子どもの力(躰、学習力)が上がる。家庭力が上がれば地域力が上がり、地域の活性につながる。地域力がつくことと町の力につながり、島根の教育力、ふるまい向上力が上がり県民力が上がる。この構図を目標としたい。	



実施機関・団体名称	10 出雲市神門コミュニティセンター	
住 所	〒693-0033 島根県出雲市知井宮町801-1	
連 絡 先	TEL0853-21-1038	FAX0853-21-1056
E-mail	kando-cc@local.city.izumo.shimane.jp	
担当者 職・氏名	神門コミュニティセンター: マネジャー 日野悦子	
食育体験活動 名称	公民館ふるまい推進事業 「親子ふるまい教室『親子で和食クッキング』」	
目 的	親子で基本の一汁三菜と和食のルールをとおして「ふるまい」を学ぶ。	
実施年月日	平成26年2月2日	
対象者・人数	対象者 幼児(3才)~小学交3年生までの親子	人数 14人
連携した機関・団体の 名称		
内 容	<p>和食の一汁三菜を取り入れたメニューで親子で料理体験 ご飯に汁もの、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができ又多くの栄養素が交互に胃に入って混ざり合うことで、消化や吸収がよくなったり、余分な脂肪や糖分、塩分を排出したりといった効果も期待できる。今、多くなっている片づけ食いをしないようにしつけることや「まごわやさしい」や「ひみこのはわいいぜ」などのことばを使って栄養のバランスを考えた食のあり方を学んだ。</p> <p>実習では、こんぶやかつおのだしの取り方、白菜や大根と旬の野菜を使って包丁の使い方や野菜の切り方などを楽しく学んだ。</p> <p>メニュー ○ケーキ寿司 ○和風旨みスープ ○旬の白菜のとろとろ煮 ○シャキシャキ大根サラダ ○カンタン大学芋</p>	
実施しての効果 良かったこと	3歳から小学校3年生までの親子が対象なので調理体験はじめてのこどもたちばかりが参加だったが、包丁をはじめて使い、調理の楽しさとむずかしさを体験できた。なかでも豆腐を手のひらの上で切ることの体験は、家庭ではなかなかできないので親子ともよい体験になった。だしの取り方は、若いお母さんにとってもはじめて体験だった。	
課 題	ファーストフード、コンビニ、24時間営業の外食産業が多くなる中、家庭の味、旬の味、本物の味、お母さんの味を子供に伝えるむずかしさと大切さを感じた。	
感 想 意 見 等	日本の風土と体に合った和食をみなおし、食の大切さを、子どもたちに伝える活動の重要性を感じる。まずは、若い世代への食生活改善が必要。	

氏名			性別	男 <input type="radio"/> 女 <input checked="" type="radio"/>	年齢	28歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	神戸川小保護者			学年	
住所	市町村名	出雲市				
参加した食育体験活動の名称	親子クッキング					
参加年月日又は時期	平成26年2月2日					
参加した食に関する 体験活動の内容	メニュー <input type="radio"/> ケーキ寿司 <input type="radio"/> 和風旨みスープ <input type="radio"/> 旬の白菜のとろとろ煮 <input type="radio"/> シャキシャキ大根サラダ <input type="radio"/> カンタン大学芋 <input type="radio"/> 印をクッキング					
感想	親子クッキングに初めて参加しました。普段は台所でお手伝いしてくれるお姉ちゃんも興味津々でクッキングに参加することができました。次女も初めて野菜を切ったりで、調理をする楽しさなどを感じることができたと思います。今回の体験を通して家でもチャレンジしてみたいと思います。ありがとうございました。					
氏名			性別	男 <input type="radio"/> 女 <input checked="" type="radio"/>	年齢	7歳、3歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	神戸川小、神門保育園 保護者			学年	1年生
住所	市町村名	出雲市				
感想	最後に子ども達がおいしいと言って食べていました。家でもやってみたくと3歳の娘が言ったので、参加してよかったなあと思いました。また、このような企画がありましたら必ず参加したいです。					
氏名			性別	<input checked="" type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女	年齢	8歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	神戸川小			学年	2年生
住所	市町村名	出雲市				
感想	さいしょは、せん切りがうまくじょうずにできなかつたけど、今日何回もやったらじょうずにできてうれしかったです。つぎはもっとじょうずになってお母さんのおてつだいをしてみたいです。					

実施機関・団体名称	11 松平児童館	
住 所	〒695-0013 江津市川平町南川上173	
連絡先	TEL 0855-57-0075	FAX 同左
E-mail		
担当者 職・氏名	館長 三島瑞枝	
食育体験活動 名称	”日本の伝統食 おそばとお餅で食の交流”	
目 的	松平児童館の園児、保護者、卒園児が地域の方々に作り方を教えてもらう中で親睦を図る。体験を通し、次世代につなぐ宝物とする。	
実施年月日	平成26年2月8日(土)	
対象者・人数	対象者 児童館の園児、保護者、卒園児 新入园児親子、地域の方々	人数 50名
連携した機関・団体の名称	「つゆの宿」・「川平みどり」の有志・「川平婦人会」・「松川ボランティア会」	
内 容	<p>今回が9年目の地域との交流事業。</p> <p>2つのグループに分かれて、(①そばうち ②餅つき)園児親子など参加者が、地域の方から手ほどきを受ける。</p> <p>①そばうちは、粉からこね方、延ばし方、切り方までいねいに指導してもらう。</p> <p>②餅つきは、昔ながらの うす、きね、をお借りし、若いお父さんも子どもたちと同じように教えてもらう。手水もタイミングを教えてもらう。</p> <p>できた餅をちぎったり、丸めたりする。</p> <p>参加者は、両方の体験を交代で行う。最後に全員で、温かいお汁、トッピングをして、食す。餅も同様、きな粉、砂糖じょう油などでいただく。</p>	
実施しての効果 良かったこと	松川・川平地区では、唯一子どもの施設なので、地域の方々と交流する事で、園児、保護者との距離が縮まり、親しくなれる。保護者が園児(我が子)と一緒に参加でき、昔の伝統食について関心をもつ。そして、つなげて行きたいと思ってくれる。	
課 題	地域の皆さんの高齢化と少子化	
感 想 意 見 等	毎年、この時期に行っている。雪の季節でもあり、高齢者にとっては、出にくいように思うが、参加して下さった人は、みんな前向き。「今年も新しい子どもと仲良くなれたよ」卒園し、現在は小学生の子どもには、「大きくなったねえ」という温かい言葉や姿が見られた。また、「昔ながらの食に触れてもらえて嬉しい」「元気がもらえた」などの意見も聞かれた。また、園児の保護者からは、自分達が知らないことを我が子と一緒に教えてもらえる。去年よりそば打ちが上手くなった。などの意見が寄せられた。園児は「楽しかった～！！と声を弾ませていた。	

氏名			性別	男・♀	年齢	36歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名				学年	
住所	市町村名	江津市松川町				
参加した食育体験活動 の名称	”日本の伝統食 お餅とおそばで食の交流”					
参加年月日又は時期	平成26年2月8日(土)					
参加した食に関する 体験活動の内容	<ul style="list-style-type: none"> ○餅つき ○そば作り 					
感想	<p>毎年、江津市立松平児童館で行われている”日本の伝統食 お餅とおそばで食の交流”に今年も参加させていただきました。普段、私達は、そばとして製麺されているもの、餅としてきれいな丸い形になっているものを目にしています。そんな中で、粉からそば、米からもちができていくということが、子供には不思議に思えたようです。餅米を蒸し加減を見る為に地域の方が蒸し器のふたを開け、もち米を2、3粒取った時「あっ！お米だ。」という声が聞こえました。その言葉を聞いて、この子は、今日ここで餅が米からできていることを知ったんだと思いました。その子は、そば作りの時も「お母さん粉だよ。」と言いました。自分たちの手で餅をつき、そば粉をこね、大変だったと思います。しかし、この行事を通じて、自分達がこうしておいしいものを食べれるのには、たくさんの人の力が加わっているんだということを理解してくれたのではないのでしょうか。そして、参加者の皆さんからの「おいしかった。」「楽しかった。」という感想に微笑んでくださった地域の方々に感謝しています。</p>					



実施機関・団体名称	12 秋鹿食生活改善推進員	
住 所	〒690-0261 松江市秋鹿町4141-1	
連 絡 先	TEL0852-88-2518	FAX0852-88-2518
E-mail		
担当者 職・氏名	秋鹿食生活改善推進員 代表 高麗優子	
食育体験活動 名称	幼稚園たのしい食育交流会	
目 的	食事づくりをとおして好き嫌いをなくそうこんなメニュー	
実施年月日	平成26年2月21日(金)	
対象者・人数	対象者 幼稚園児 16名 保護者 11名 教職員 2名 食改員 4名	人数 33名
連携した機関・団体の名称	秋鹿公民館 秋鹿小学校 秋鹿幼稚園	
内 容	<p>・献立 塩ヨーグルトチキンのクリープみそ風味 あさりとゆずこしょうの海草サラダ 小さなクリームチーズ大福 わかめスープ</p> <p>秋鹿幼稚園の隣りの秋鹿小学校の調理室を利用して調理実習 なんでも食べよう(バランス食・適正塩分)のお話し。</p>	
実施しての効果 良かったこと	親子先生と調理することでバランス食・適正塩分について勉強する。	
課 題	バランス食と適正塩分普及を地域に広める。	
感 想 意 見 等	特に乳製品の調理については、関心があり、成長期の子どもたちの食事献立の参考になった。	