

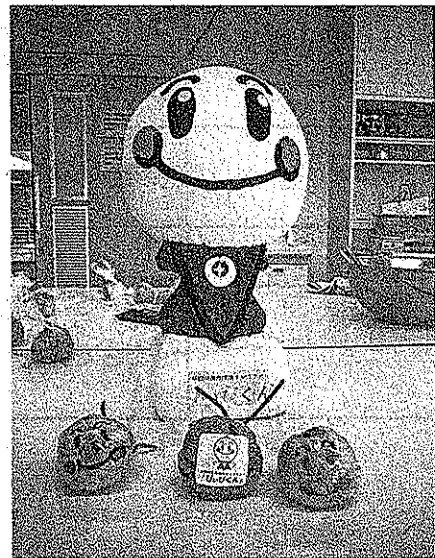
実施機関・団体名称	35 松江市市民憲章推進協議会住みよいまち部会	
住 所	〒690-8540 松江市末次町86 (事務局は松江市健康福祉部保健福祉課)	
連 絡 先	TEL 0852-55-5302	FAX 0852-55-5537
E-mail	h-fukushi@city.matsue.lg.jp	
担当者 職・氏名	松江市健康福祉部保健福祉課 副主任 佐藤 圭子	
食育体験活動 名称	松江市市民憲章推進協議会 住みよいまち部会 親子でウォーキング&健康料理教室	
目 的	健康づくりの「輪」を広げる普及・啓発	
実施年月日	平成25年11月9日	
対象者・人数	対象者 小学生の親子(一部未就学児含む)	人数 21名
連携した機関・団体の名称	共催: 鹿島地区市民憲章推進協議会 協力: 松江市食生活改善推進協議会	
内 容	<p>「健康づくり」や「支え合いによる地域づくり」をテーマに事業を実施している「松江市市民憲章協議会住みよいまち部会」事業。</p> <p>ウォーキングと調理体験により、健康づくりに対する意識の高揚を目的として実施するもの。</p> <p>親子で鹿島ふれあい館から鹿島歴史民俗資料館までの3.5kmのウォーキング後、鹿島ふれあい館で季節の食材を使った健康料理(昼食)を調理した。</p> <p>【健康料理教室の献立】  黄金さつまいもごはん  こりこりつくね串  カルシウムたっぷり小松菜のごまあえ  鹿島汁  黄桃ヨーグルトかん</p>	
実施しての効果 良かったこと	(健康料理教室について) 親子で一緒に楽しんで料理をすることができた。 普段の食事での塩分量について振り返り、また、素材の味や食感を生かした調理方法を知ってもらう良い機会であった。	
課 題	継続的な健康づくりの啓発・普及	
感 想 意 見 等	参加者には大変好評であった。(食だけでなく運動とセットでの健康づくりが好評で、参加されたほとんどの方が両方楽しみに来られていた) クッキングの献立は、季節の食材を使い素材の味を生かした塩分控えめのもので、協力していただいた松江市食生活改善推進協議会の方にも普段の食事の塩分量について指導していただいた。参加者からも勉強になったとの意見があった。	

氏名			性別	男	女	年齢	40歳 9歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	法吉小学校			学年	3年生	
住所	市町村名	松江市					
参加した食育体験活動 の名称	松江市市民憲章推進協議会 住みよいまち部会 親子でウォーキング&健康料理教室						
参加年月日又は時期	平成25年11月9日						
参加した食に関する 体験活動の内容	親子で鹿島ふれあい館から鹿島歴史民俗資料館までの3.5kmのウォーキング後、 鹿島ふれあい館で季節の食材を使った健康料理(昼食)を親子で調理した。  【献立】 黄金さつまいもごはん こりこりつくね串 カルシウムたっぷり小松菜のごまあえ 鹿島汁 黄桃ヨーグルトかん						
感想	<p>〇歩くときにすすきをとったり、くろいちっちゃいむかごという実をとったりして面白かった。 料理をするときに洗ったり切ったりするのは難しかったけど、ちゃんとできて良かった。 私が一番おいしかったのは、つくねです。</p> <p>〇変わりやすい秋の天気を心配していましたが、当日は少し寒かったですけど体を動かすのにちょうどいいさわやかな日でした。 のんびりと風景を楽しみながら、歩くのはとても気持ち良かったです。小3の娘は草花をとったり、畑まで近寄って見に行こうとしたりと、なかなか進まず一番最後を歩いていましたが、おかげでこちらただウォーキングするよりも楽しませてもらいました。 今回このイベントに参加するきっかけは娘の「この料理してみたい〜」というところからだったので、エプロンも新調し大変なはりきりようで、いよいよ料理をする番になると全部自分がやりたい！というのを落ち着かせるのに一苦労しましたが、こちらの心配をよそに意外なほど上手に包丁も使い、案外できるんだなと感心しながら見ていました。苦手なねぎも頑張っって触っていたので、自分で作るというのはやっぱり好き嫌いなく食べるきっかけになるかな、と感じました。 料理が出来あがり、食べるころにはくたくたになっていましたが、体を動かしたあと美味しいごはんをいただいて、体にいい一日を過ごすことができました。</p>						



実施機関・団体名称	36 浜田市食育推進ネットワーク会議 びいびくん作業部会 事務局 浜田市役所健康福祉部 地域医療対策課健康推進係	
住 所	〒697-8501 浜田市殿町1	
連 絡 先	TEL 0855-25-9311	FAX 0855-23-3440
E-mail	浜田市役所健康福祉部地域医療対策課 <iryoud@city.hamada.shimane.jp>	
担当者 職・氏名	びいびくん作業部会 部会長 浜田市健康福祉部子育て支援課子育て支援センター 事務長 岩地 泉	
食育体験活動 名称	「第8回食育フェスタin浜田」において、びいびくんおむすび作り体験	
目 的	食育フェスタにおいて、今年度の浜田市食育推進目標である「食事づくりに積極的に参加しましょう」の具体的な取り組みと、食育推進キャラクター“びいびくん”の周知のため、浜田市の食材を使ったおむすびを親子で作るコーナーを設置した。	
実施年月日	平成26年2月9日(日)9:30~12:30	
対象者・人数	対象者 一般	人数 70人
連携した機関・団体の名称	浜田市食育推進ネットワーク会議 びいびくん作業部会 (高齢者クラブ、市役所子育て支援課、教育委員会、環境課、三隅支所健康福祉課)	
内 容	食育フェスタin浜田での体験コーナーを設置した。 イカむす(イカの煮物を入れたおむすび)と、はまっこむすび(黒米と梅干を入れたおむすび)を準備し、参加者がラップでおむすびを作った。できあがったおむすびに、びいびくんの絵を描いたり、シールを貼った。	
実施しての効果良かったこと	親子で楽しく参加できたようだ。初めておむすびを作る子どももいたが、親が話しかけながら上手に作ることができた。家庭で食事作りに参加するきっかけになればと思う。	
課 題	感染症予防や衛生管理が重要である	
感 想 意 見 等	親子で楽しそうに参加されていた。親子で一緒に調理するきっかけづくりになったと思う。また、作業部会として、食に関係する他職種の方々と検討し、取り組むことができてよかった。	

氏名		性別		年齢	
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	浜田市			
参加した食育体験活動 の名称	「第8回食育フェスタin浜田」において、びいびくんおむすび作り体験				
参加年月日又は時期	平成26年2月9日(日)9:30~12:30				
参加した食に関する 体験活動の内容	食育フェスタin浜田での体験コーナーを設置した。 イカむす(イカの煮物を入れたおむすび)と、はまっこむすび(黒米と梅干を入れたおむすび)を準備し、参加者がラップでおむすびを作った。できあがったおむすびに、びいびくんの絵を描いたり、シールを貼った。				
感想	楽しく、おいしくできました。見た目もかわいくパッチリ！これなら家でも簡単にできそうです。				



実施機関・団体名称	37 浜田圏域健康長寿しまね推進会議 歯と食の部会		
住 所	〒697-0041 浜田市片庭町254 島根県浜田保健所		
連 絡 先	TEL (0855)29-5552	FAX (0855)22-7009	
E-mail	hirosawa-miki@pref.shimane.lg.jp		
担当者 職・氏名	歯科衛生士 廣澤 三喜		
食育体験活動 名称	食育フェスタin浜田		
目 的	次世代の子供に食育体験を通し、食の重要性を伝える。		
実施年月日	平成26年2月9日(日)		
対象者・人数	対象者 浜田市周辺の住民	人数 約50名	
連携した機関・団体の名称	食育フェスタin浜田実行委員会		
内 容	食べる機能を意識するため、遊びを通した口の機能体験 ・親子で紙相撲対戦 (ストローを使い息で紙相撲を倒す) ・口の機能に関するチラシ配布、ポスター展示 ・歯科アンケート調査		
実施しての効果 良かったこと	・遊びの中で口の役割等について、保護者へ説明でき理解してもらえた。		
課 題	・午前中だけのイベントであり、短時間に多くの来場者があるため丁寧な指導は難しい。		
感想 意見等	・親子での参加が多く、20代・30代に対する働きかけも併せて行うことができた。		

氏 名			性別	男	年齢	6歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	ちどり保育所			学年	
住 所	市町村名	浜田市浅井町				
参加した食育体験活動 の名称	第8回食育フェスタin浜田					
参加年月日又は時期	平成26年2月9日(日)					
参加した食に関する 体験活動の内容	食べる機能を意識するため、遊びを通した口の機能体験 ・親子で紙相撲対戦 (ストローを使い息で紙相撲を倒す)					
感 想	・母と対戦し、3勝した。 ・楽しかった。					
氏 名			性別	男	年齢	4歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	バルナバ保育園			学年	
住 所	市町村名	浜田市金城町				
感 想	・楽しかった。					

実施機関・団体名称	38 出雲市 健康増進課	
住 所	〒693-8530 出雲市今市町70番地	
連 絡 先	TEL 0853-21-6979	FAX 0853-21-6965
E-mail	kenkou@city.izumo.shimane.jp	
担当者 職・氏名	主任栄養士 飯塚陽子	
食育体験活動 名称	お魚クッキング	
目 的	「第2次出雲市食育のまちづくり推進計画」の目標のひとつである「日本型食生活の普及」を推進する	
実施年月日	平成25年12月7日	
対象者・人数	対象: 出雲市民	人数: 19名
連携した機関・団体の名称	JFLまね大社支所	
内 容	<p>JFLまね大社支所女性部8名の方を講師に実施。 ※テーマ 旬の魚「ワカナ」と「イカ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の学習会(ワカナ、イカの旬、産地、漁法等)</li> <li>・ワカナ、イカのおろし方を学ぶ。 ～デモンストレーションを見た後、ワカナ1匹、イカ1杯を自分でおろし、お刺身にする。</li> <li>・試食</li> </ul>	
実施しての効果良かったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の今講座に対する評価が高い。 (実施後のアンケートより、魚食への関心が高まった様子が伺える)</li> <li>・対象が小学生以上の全世代で、異世代間交流の場となる。</li> <li>・今年度から託児を設けたことにより、若い世代の参加が多くなった。</li> <li>・JFLまね大社支所の協力が得られ、実施しやすい。(魚の提供、講師派遣等)</li> </ul>	
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他地域での開催検討。 (JFLまね大社支所の協力が得られることから、大社地域で5年連続開催)</li> <li>・定員を上回る申し込みがあることから、複数回開催の検討が必要。</li> </ul>	
感 想 意 見 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親切に指導していただき、魚のおろし方の基礎がわかった。</li> <li>・指導していただいている時は簡単そうだったが、自分でやってみると難しかった。回を重ねて身に着けたい。</li> <li>・魚をさばくのが億劫で調理済みのものを買っていた。これからは自分でさばいて調理しようと思った。</li> <li>・妻のたいへんさがわかった。</li> </ul>	

氏名			性別		年齢	
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					
参加した食育体験活動 の名称	お魚クッキング					
参加年月日又は時期	平成25年12月7日					
参加した食に関する 体験活動の内容	<p>JFしまね大社支所女性部8名の方を講師に実施。 ※テーマ 旬の魚「ワカナ」と「イカ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の学習会(ワカナ、イカの旬、産地、漁法等)</li> <li>・ワカナ、イカのおろし方を学ぶ。 ～デモンストレーションを見た後、ワカナ1匹、イカ1杯を自分でおろし、お刺身にする。</li> <li>・試食</li> </ul>					
感想	<p>ある参加者の感想</p> <p>・娘(7歳)と一緒に参加させていただいた。生の魚を初めからひとりでさばくのは、私も小学生のころからしてきたので、娘にもぜひ知ってもらいたくて参加した。魚の活きも最高だったが、娘も負けじと目をキラキラさせて取り組んでおり、「おもしろかった～！」と言っていた。もちろん出来あがった料理も「おいしい～」と言って食べていた。こんな素敵な機会をつくっていただき、本当に本当にありがとうございました。</p>					



実施機関・団体名称	39 大田市 健康保険年金課 (久利まちづくりセンター主催の講座の講師として、市栄養士が実施)	
住 所	〒 694-0064 大田市大田町大田口1,111	
連 絡 先	TEL (0854)83-8151	FAX (0854)82-9730
E-mail	o-kenkou@iwamigin.jp	
担当者 職・氏名	副主任栄養士 藤原 久里子	
食育体験活動 名称	平成25年度 久利まちセン食育講座 第5回「おやつについて考えてみよう！」	
目 的	小学生の子供とその保護者が、スナック菓子やジュースに含まれる油や砂糖の量を知り、おやつの適量がわかる。	
実施年月日	平成25年11月9日(土)	
対象者・人数	対象者 久屋小学校の親子のうち事前申込者	人数 12人 内訳 乳幼児 2人 小学生 7人 保護者 3人
連携した機関・団体の名称	・久利まちづくりセンター ・大田市食育ボランティアの会	
内 容	<p>1. 『油について学ぼう』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三択クイズ①「スナック菓子1袋に含まれる油の量はどのくらいでしょう」</li> <li>・実験「スナック菓子の油をとり出してみよう！」 鍋に湯を沸かし、スナック菓子を入れて浮いた油を子供たちがお玉ですくう。実際にどのくらい油が含まれているのか、観察する。</li> <li>・油は決して悪者ではなく、私たちの体に必要な栄養素であることを伝える。</li> <li>・三択クイズ②「私たちが1日に食べてよい油の量はどのくらいでしょう」</li> <li>・みんなで考えてみよう</li> <li>①油をとりすぎると、体はどうなるでしょう。 →太る、病気になる、胃が悪くなる、がんになる等の答え。</li> <li>②油をとりすぎない工夫を考えよう。 →スナックは一人で食べない、油の少ない料理をする、食べたら運動する等。</li> </ul> <p>2. 『砂糖について学ぼう』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュースに含まれる砂糖の量を、スティックシュガーで示した。</li> <li>・栄養ドリンクの砂糖の量に驚く保護者が多かった。</li> </ul> <p>3. 手作りおやつ試食～食育ボランティアが作ったサツマイモや里芋のおやつを試食。</p>	
実施しての効果 良かったこと	クイズや実験をとおして、子供たち自身が、身近なおやつと自分の体とを関連づけて考え、様々な気づきを得ることができた。 油や砂糖をとりすぎないようにするための工夫等を全員で共有し、子供も大人もそれぞれの日常生活を振り返り、元気な体づくりのための意識づけになった。	
課 題	もっと多くの子供や保護者が学ぶ機会を作ることが必要。	
感 想 意 見 等	スナック菓子から油をとり出す実験は、身近な調理器具で簡単にできる(火を使うので小学生以上であれば学校の理科室でも可)。実際に油が浮いてくる様子を見ることで、たくさん油を含んでいることがよく分かり、子供も大人も食生活を振り返るよい機会となったのではないかと。 本来、油や砂糖は体に必要な栄養素である。自分の適量を知り、とりすぎをない工夫を考え、実行していくことが大切であることを伝えた。	

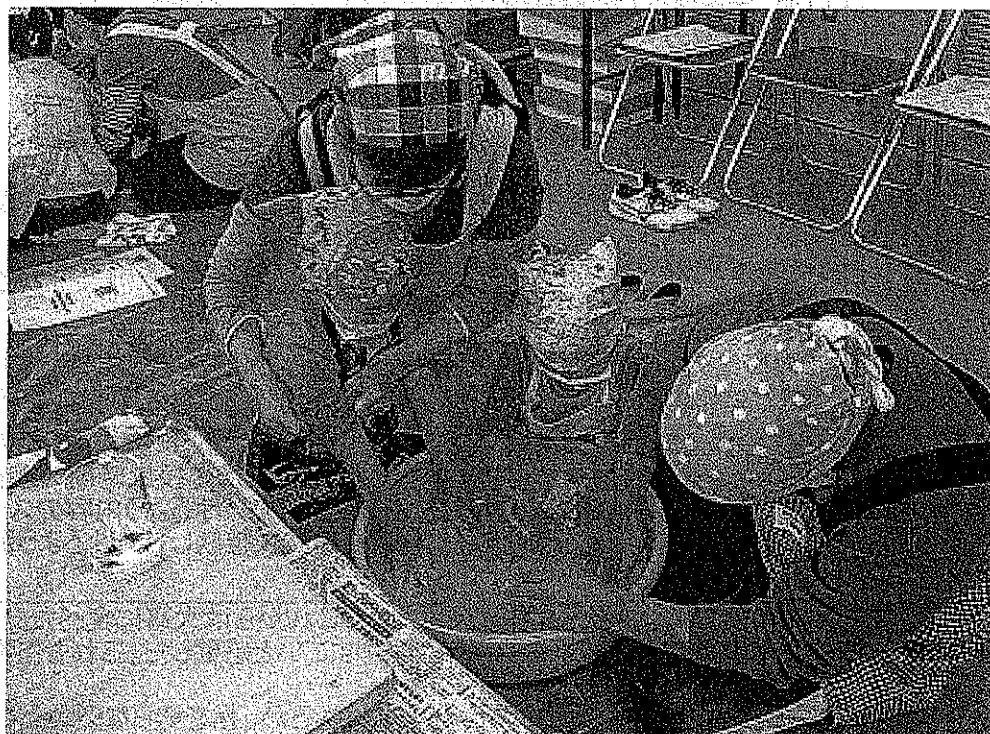


氏名			性別	男	女	年齢	12歳
児童・生徒・学生の 場合学校名・学年記載	学校名	久屋小学校		学年	6年生		
住所	市町村名	大田市					
参加した食育体験活動 の名称	平成25年度 久利まちセン食育講座 第5回「おやつについて考えてみよう！」						
参加年月日又は時期	平成25年11月9日(土)						
参加した食に関する 体験活動の内容	<p>1.油について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クイズ「スナック菓子1袋に含まれる油の量は」</li> <li>・実験 お湯の中にスナック菓子を入れて、浮いてきた油をみんなで順番にお玉ですくい、観察した。</li> <li>・クイズ「1日に食べてよい油の量は」 3回の食事で50gを食べているので、お菓子で食べていいのは10gまで。</li> <li>・油をとりすぎるとうなるか、どうしたらとりすぎないようにできるかみんなで考えて発表した。</li> </ul> <p>2.砂糖について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュースに含まれる砂糖の量を示したスティックシュガーの本数を数えて発表した。</li> </ul> <p>3.おやつ試食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食育ボランティアさんが作ってくれた大学芋と里芋まんじゅうを試食した。</li> </ul>						
感想	<p>油をすくう実験をして、お菓子にあんなに油が入っているとは思いませんでした。</p> <p>スナック菓子は3人で分けたり、3日に分けて食べるといいと思いました。太ったり病気になるために、野菜をたくさん食べたり、食べたら運動することも大事だとわかりました。</p> <p>ジュースには砂糖が多く含まれているので、大人になったら栄養ドリンクを飲む機会があるときには気をつけます。</p> <p>食育ボランティアさんが作ってくれた芋のおやつはおいしくて身体にいいおやつでした。</p>						



実施機関・団体名称	40 江津市	
住 所	〒695-8501 江津市江津町1525	
連 絡 先	TEL 0855-52-2501	FAX 0855-52-1374
E-mail	<a href="mailto:kato-tomomi@city.gotsu.lg.jp">kato-tomomi@city.gotsu.lg.jp</a>	
担当者 職・氏名	健康医療対策課 総括主任 加藤 智美	
食育体験活動 名称	親子ふれあいそばうち教室&からだあそび	
目 的	親子一緒に、そばうちやからだあそびなどの体験を通して、楽しみながら「食」や「運動」についての知識の普及や、啓発を目的とする	
実施年月日	平成26年2月1日(土)、2月16日(日)	
対象者・人数	4歳児から小学生と、その保護者	人数 2日間合計 親子30組(79人)
連携した機関・団体の名称		
内 容	<p>午前</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ そばうち教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「そば」の説明(そばの茎や実)</li> <li>・そばうちの説明</li> <li>・親子でそばうち体験、試食</li> </ul> </li> </ul> <p>午後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ からだあそび <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で、家庭でもできる“からだあそび”の体験</li> </ul> </li> </ul>	
実施しての効果 良かったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段体験できないそば作りに、親子で楽しみながら取り組まれ、手作りの美味しさや一緒に作る楽しさを感じておられた。</li> <li>・からだあそびを通して、親子でのふれあいを楽しんでおられた。</li> </ul>	
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭での実践に向けた取組</li> <li>・気軽に参加できる体験の場の充実</li> <li>・教室に参加されないかたへの、周知、啓発の方法</li> </ul>	
感 想 意 見 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この度の教室をきっかけに、一緒に料理を作ったり、会話を楽しみながら食事をするなど、できることから家庭で取り入れてほしい。</li> <li>・身近な体験の場が少ないため、関係機関・団体との連携を強め、身近で体験できる場の充実など、環境整備につとめていきたい。</li> </ul>	

氏名			性別		年齢	30代前後
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				
参加した食育体験活動 の名称	親子ふれあいそばうち教室&からだあそび					
参加年月日又は時期	平成26年2月1日(土)					
参加した食に関する 体験活動の内容	<p>午前</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ そばうち教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「そば」の説明（そばの茎や実）</li> <li>・そばうちの説明</li> <li>・親子でそばうち体験、試食</li> </ul> </li> </ul> <p>午後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ からだあそび <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で、家庭でもできる“からだあそび”の体験</li> </ul> </li> </ul>					
感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもと一緒に何かに参加するという機会が少ないので、良かった。</li> <li>・そばうちも楽しかったし、美味しかった。からだあそびは親子でふれあえる良い機会になりました。</li> <li>・普段なかなか出来ない、そば作り、体を動かしての遊びなど、いろいろ親子で体験できて楽しかった。</li> </ul>					



実施機関・団体名称	41 隠岐の島町	
住 所	〒685-0016 島根県隠岐郡隠岐の島町城北町1番地	
連 絡 先	TEL 08512-2-8562	FAX 08512-2-6630
E-mail	mishima-y0330@town.okinoshima.shimane.jp	
担当者 職・氏名	保健課 主幹 三島裕子	
食育体験活動 名称	ふれあい食体験事業	
目 的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験や調理体験を通じ、食べ物を大切に、食べ物の生産や調理に関わる人々に感謝をする心を育てる</li> <li>・異年代の人と関わりながらお互いに思いやりを持って活動することで、心の健全育成を目指す。</li> </ul>	
実施年月日	年間通じ 4地区で3~4回	
対象者・人数	対象者 保育所園児、中学生、小学生	人数(実人員) 園児:102名 中学生:116名 小学生:8名
連携した機関・団体の名称	隠岐の島町全中学校(4校)・保育所5か所・小学校1校・ 食生活改善推進協議会・各地区ボランティア	
内 容	<p>《五箇中学校管内・都万中学校管内》 前年度3月:芋植え 6月:収穫 7月:収穫した芋でカレー作り 10月:中学生が園児のことを考えて立てた献立で調理実習</p> <p>《西郷南中学校管内》 5月:田植え 9月:稲刈り 11月:米を使って調理実習(ボランティアを招いて感謝会) *田は地域の人々の田を使用させてもらう</p> <p>《西郷中学校管内》 5月:芋苗植え 10月:収穫 11月:芋を使って調理実習</p>	
実施しての効果良かったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農作物を育てる一連の作業を体験することで、生産者の大変さや多くの人が携わり食べ物になることを実感し、大切に思う気持ちが芽生えた。</li> <li>・火や包丁、鎌などを中学生がサポートしながら園児も使用するため、どのように園児と関わるとよいかを中学生一人一人が考え、思いやりをもって接することができた。</li> <li>・この事業の日には、不登校の生徒が出席してくれたり、交流事業をした日は、学校全体がやさしくなると心の健全育成の部分を高く評価してもらっている</li> </ul>	
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規模の大きな学校管内では、実施内容も大がかりとなり、スタッフの負担も大きい。また、家庭科授業に組み込んでもらっているが、授業時間の確保も難しくなってくるのが予想される。今後も継続実施していけるよう内容のスリム化やさらなるボランティアの参加も促しながら無理なく継続していけるよう展開方法を検討する。</li> </ul>	
感 意 見 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米を作ることは本当に大変だと思った。これからは大事に食べたいと思う。</li> <li>・3か月で農作物がこんなに成長する すごいと感動した。これも作物の管理をしてくれた皆さんのおかげだと思う。</li> <li>・調理実習のときは、園児にうまく教えられるか、指を切らないかとても不安だったけど楽しそうに調理している園児をみてほっとした。おいしいと言ってくれてとてもうれしかった。家に帰ったらお母さんにおいしいと伝えようと思う。</li> </ul>	



実施機関・団体名称	42 知夫村役場	
住 所	〒684-0100 島根県隠岐郡知夫村1,065	
連 絡 先	TEL 08514-8-2211	FAX 08514-8-2093
E-mail	c-tachibana@chibu.jp	
担当者 職・氏名	保健師 橋知佳	
食育体験活動 名称	小学校1・2年生おやこ食育教室	
目 的	①野菜の1日必要摂取量350gを知る。②野菜をたくさん使った簡単朝食づくりをする。	
実施年月日	平成26年2月7日(金)	
対象者・人数	対象者 小学1・2年生のおやこ	人数 18名(おやこ9組)
連携した機関・団体の名称	知夫村食生活改善推進協議会、知夫小学校、公民館	
内 容	<p>①あいさつ</p> <p>②生徒の生活習慣アンケート結果から実態を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間のうち色の濃い野菜をとる日数。その他の野菜・果物をとる日数。</li> <li>・朝ごはんの内容</li> </ul> <p>★1日の野菜摂取量はどのくらい？</p> <p>野菜の中から、おやこで350gと思う量を選んでもらう。⇒量りで確認。</p> <p>成人と子どもの野菜摂取量を学ぶ。</p> <p>③栄養教諭よりミニ講話『野菜をたくさん使った簡単朝食づくりのヒント』</p> <p>④調理実習『卵と野菜をたくさん使った朝食づくり(15分程度)』</p> <p>事前におやこで話し合い、レシピを考える。⇒できた人からおやこで記念撮影</p> <p>⑤できたレシピを紹介(保護者)</p> <p>⑥バランス食の啓発、おやこ食育パンフレット内のメニュー紹介</p> <p>⑦試食・交流会</p> <p>⑧一言感想(生徒)、アンケート記入(保護者)</p>	
実施しての効果良かったこと	おやこが1日の野菜摂取量を理解できた。他のおよこの朝食レシピを知り、明日からの朝食づくりに活かしたいという声が聞けた。また、バランス食のメニューもおやこでつくってみたいという声が聞けた。	
課 題	限られた時間の中で、内容が盛りだくさんだったため、後半が駆け足になってしまった。⇒時間的ゆとりが必要。移動や準備時間などポイントをしばって、おやこに分かりやすい説明が大切になる。	
感 意 見 等	教室後、生徒からは楽しかった。美味しかった。と多くの声が聞けた。また、保護者からは来年度もぜひ実施していただきたいとの要望があり、とても嬉しく思う。おやこの活動を通して、互いに学び合う姿を強く感じた。関係者と話し合い、おやこへの食育をどのようにアプローチするか企画するのは大変だったが、多角的な視点で考えることができ楽しかった。	