

平成26年度

“おいしい・たのしい・ためになる”
食育体験活動事例集



島根県食育・食の安全推進協議会
島根県健康福祉部健康推進課



①	認定NPO法人自然再生センター	1
②	出雲市食のボランティア連絡協議会	1
③	石見銀山郷土料理研究会	2
④	三國シェフ地産地消イベント実行委員会	2
⑤	能義地区健康推進会議親子保健部会(能義交流センター)	3
⑥	三刀屋地区まちづくり協議会	3
⑦	日原地域老人クラブ連合会(事務局:津和野町社会福祉協議会)	4
⑧	JAしまね女性組織協議会	4
⑨	いずも農業協同組合	5
⑩	島根県食生活改善推進協議会(浜田市金城支部)	5
⑪	株式会社キヌヤ	6
⑫	益田市保育研究会 調理担当者部会	7
⑬	公益財団法人島根県学校給食会	7
⑭	松江地区栄養士会	8
⑮	浜田地区栄養士会	8
⑯	野菜ソムリエコミュニティしまね	9
⑰	奥出雲町立布勢公民館	9
⑱	阿井地区保健推進委員会・阿井公民館	10
⑲	奥出雲町立横田公民館	10
⑳	松江市市民憲章推進協議会住みよいまち部会 (事務局・松江市健康福祉部保健福祉課)	11
㉑	健康まつえ21推進隊	11
㉒	出雲市 健康増進課	12
㉓	出雲市	13
㉔	大田市産業振興部産業企画課	13
㉕	江津市農林水産課	14
㉖	川本町役場 健康福祉課	14
㉗	浜田市健康福祉部子育て支援課子育て支援センター	15
㉘	浜田市金城支所市民福祉課	15
㉙	隠岐の島町役場 保健課	16
㉚	島根県西部農林振興センター益田事務所	16
㉛	大田圏域健康長寿しまね推進会議(事務局:島根県県央保健所)	17

1

認定NPO法人自然再生センター

連絡先 電話 0852-21-4882 FAX 0852-61-0900 E-mail:info@sizen-saisei.org

名 称 『大好き中海♡』～中海でゴズ釣り、ゴズの昆布巻き作り～

実施時期 (釣り)平成26年10月17日(金)、(昆布巻き作り)11月6日(木)

継続年数 3年

場 所 (釣り)意東川河口、(昆布巻き作り)意東小学校家庭科室

参加者 43名…意東小学校5年生(31名)、おやじの会(5名)、東出雲のご婦人方(4名)、自然再生センター(3名)

感想 中海・宍道湖ではハゼ(ゴズ)がよく釣れ、このあたりの地方では伝統食文化として『ゴズの昆布巻き』があります。学校の授業の中(意東小学校)で中海に親しみながら「中海の恵み」を切り口に環境学習目的として毎年開催しています。

最初は竿への餌付けや魚に触ることを嫌がっていた子どもも自然と慣れ、おやじの会、ご婦人方の指導の下全員がゴズに触れ、さばく事ができました。天日に干し、あぶった後『ゴズの昆布巻き作り』を行い、味わいました。「中海＝汚く静かな海」から「きれいで生き物がいてにぎやかな海」「これからも大切にしたい海」と感想が変わっていきました。【見る・聞く・触れる・食べる】体験をし、三年目の今年は「みんなが読める中海のガイドブック作り」にも取り組みました。



活
動
内
容

2

出雲市食のボランティア連絡協議会

連絡先 電話 0853-21-6979 FAX 0853-21-6965 E-mail:kenkou@city.izumo.shimane.jp

名 称 出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル 食育コーナー

実施時期 平成26年4月 **継続年数** 4年

目 的 食への関心を高める

対 象 者 出雲市民

内 容

- 適塩みそ汁の試飲…家庭の味と比べてもらう
- 野菜1日の摂取目標量350gの展示
- おやつフードモデル展示(飲み物に含まれる砂糖相当量・おやつに含まれる油の相当量)

効 果

●みそ汁試飲では、「薄い」と答える人の割合が全体の7割と高かった。減塩を意識するきっかけになった。だしをしっかりとること、野菜をたくさん入れることで、薄味でもおいしく食べられること等、減塩の工夫について伝えることができた。

●おやつフードモデルは反響が大きく、食べ過ぎ(飲みすぎ)に気をつけたいと話される人が多かった。

感想・意見等 子どもから高齢者まで、幅広い年齢層の参加があり、啓発の場としては有効である。

参加者の感想

- 一度よそのみそ汁を飲んでみたかった。我が家の味と比較できて良かった。
- だしの味が効いていておいしい。
- おやつフードモデルを見て、「嫁に話してやめさせますわ～」と祖母の感想。



活
動
内
容

3

石見銀山郷土料理研究会

連絡先

電話(自宅)0854-82-7663・(携帯)080-1907-2511 FAX 0854-82-7663
E-mail:nice-gai.rokusun@docomo.ne.jp**名称** 和食の素晴らしさを知ってもらう。**実施時期** 平成27年1月15日～2月末日

感想 旅館の跡継ぎをしている3代目の青年が、営業を受け継ぎはじめて2年半になるが客が減ってきたので、考え直さねばと思い、本物の日本料理を求めて、ぜひ教えて欲しいと希望された。お手伝いする事になり、日本の伝統料理、食材、食習慣、食文化を取り戻したいとの思いを取り組む人に伝えたい。今回の取組は、魚の骨についている身で作る「ぼんぼり」を作りました。



ぼんぼりは、桜茶にぼんぼりのあかりが灯っている様な雰囲気を作り出す、早春、春のイメージ作りに役立ちます。「卵の花」は、豆腐を作った時に出来る「おから」から作る食材で、水漉してこれを二重鍋ですらに、さらさらになるまで炒るのです。出来上がるまでに味付けもして同時に完成させる。

春の白身の魚を昆布締めにして和える。又、独活、苜、山菜を和えて、春は、卵の花和え、秋は、尾花和えと言われています。お客様が喜んでくだされば、必ず又来てくれます。料理人は、料理を作る、そして多くのリピーターを持つ人が腕利きの料理人ですね。食べ物を作る人ではいけません。

早春、春、初夏を目の前に春の山菜がやってきます。料理人としてわくわくする季節です。頑張っって挑戦して欲しいです。

活動内容

活動内容

4

三國シェフ地産地消イベント実行委員会

連絡先

電話 0856-72-0653 FAX 0856-72-0067 E-mail:saki-kurihara@tsuwano.net

名称 第1回みんなのつわのごはんコンテスト**実施時期** 平成26年10月13日**目的** 本コンテストを通じ、津和野で作られる農産物や農家に関心を持つ。**対象者** 町内の学校に所属する小学1年生から高校3年生まで27名応募**内容** ●津和野町産農産物を使用した料理やスイーツのレシピを募り、新しい津和野の食文化を作る。

●特別審査員に、服部幸應先生、三國清三先生を迎え、優秀作品はレシピカードとして発行し、公表する。

効果 町内の料理づくりに関心のある児童や生徒が自分たちのアイデアやスキルを認められる場ができたこと。**課題** 幅広い年齢の個人・グループの児童や生徒を対象としたため、特に小学低学年の児童にはハンディがあった。**感想** コンテストに参加したことにより、さらに料理に関心を持つようになったという声を聞きました。津和野でいつどんな野菜が誰によって作られているのかを知る良いきっかけになったと感じています。

(津和野町役場農林課と連携)



5

能義地区健康推進会議親子保健部会(能義交流センター)

連絡先 電話・FAX 0854-23-0764

名 称 およこ食育教室

実施時期 平成26年12月14日(日)

継続年数 9年

対象者 能義地区の幼稚園・保育所・小学校の親子

参加者 大人24人、子ども12人

内 容 調理実習、試食

感想

- 楽しく食育の時間がもてて、よい機会だと思いました。
- 子どもが食育に関心をもつよい教室だと思いました。
- 人参の皮むきが楽しかった。
- きゅうりの塩もみをがんばった。
- 季節の野菜を使った料理をつくってみたいです。
- 普段の料理は、味が濃すぎることを実感しました。
- 今日は、子どもとの時間が楽しく過ごせてよかったです。



活
動
内
容

6

三刀屋地区まちづくり協議会

連絡先 電話・FAX 0854-45-5531 E-mail:mitoya-c@bs.kkm.ne.jp

名 称 うめっこクッキー隊(5年生4名・6年生3名)

実施時期 平成26年10月26日(日)

場 所 みとやっこまつり

目 的 子どもたちに手作りの楽しさと自分たちで作ったものを販売するという体験をさせたいと思い、今年度初めて実施しました。

感想

小学生5・6年生に呼びかけて7名の女の子たちが参加してくれました。

前日に交流センター(地域コミュニティーの活動拠点)で2種類のクッキーを100袋作りました。

お祭り当日は、あれよあれよと売れて、あっという間に完売!!

友だち・先生・保護者・地域の方などたくさん買いに来てくれて子どもたちもとてもうれしそうでした。また、今回はまちづくり協議会の大人たちもぜんざいを販売して、子どもたちと良い関わりができました。慰労会では、みんなで一緒におでんを食べて楽しいひと時を過ごしました。



活
動
内
容

7

日原地域老人クラブ連合会(事務局:津和野町社会福祉協議会)

連絡先 電話 0856-74-1617 FAX 0856-74-1621 E-mail:syakyo@sun-net.jp

名 称 女性委員会料理教室

実施時期 平成26年9月22日

継続年数 10年以上

参加者 23名

対象者および内容

日原地域老人クラブ連合会に属する18地区老人クラブから女性会員の代表として女性委員を選出している。毎年1回から2回程度の料理講習会を実施し、各地区から代表者が参加し、その後各地区老人クラブで実施したり、広報誌等へレシピや写真、活動内容を掲載し、会員への配布や、新規会員加入促進に活用している。

食欲が低下する夏場や農閑期の冬場に企画し、高齢者に必要な栄養摂取や骨粗鬆症の予防、夏バテ防止、自家野菜の活用等をテーマにし、町内の栄養士を講師として実施。



活
動
内
容

8

JAしまね女性組織協議会

連絡先 電話 0852-31-3513 FAX 0852-32-2065 E-mail:chiiki.jsc@ja-shimane.gr.jp

名 称 平成26年度フレッシュミズ交流集会&親子ちゃぐりんフェスタ

実施時期 平成26年7月26日(土)

対象者 県内のフレッシュミズメンバーおよびメンバーの子供等(小学生以下)

参加者 51名

内 容 牧場体験を通じて命の大切さや地元食材を使っの食農教育をテーマにフレッシュミズの相互交流をはかる目的で開催しました。

(1) 欲ばり牧場体験

①仔牛とのふれあい体験:仔牛の心臓の音を聴診器で聞いたり、仔牛にミルクを飲ませたりしました。

②バター作り体験:振って振りまくって作ったバターは、焼き立てパンと一緒に頂きました。

③ピザ焼き体験:ピザ生地にソースを塗って、地元の野菜やベーコンをトッピングし、石窯等で焼きました。

(2)「風車が回る♪貯金箱」作り:親子で牛乳パックを使って作りました。

感 想 (アンケートより抜粋)

①とても楽しかった。牛のお話は、生と食について考えさせられた。

手作りバターは初めてだったので、感動した。ピザはパリパリふわふわで美味しかった。

②普段、バター作りをしないけど、今日いろいろ教えてくれる人がいて、簡単にバターができたのでよかったです。味は牛乳の味でとろっとしていました。



活
動
内
容

9

いずも農業協同組合

連絡先 電話 0853-21-6288 FAX 0853-21-6005 E-mail:sogo-kikaku2@jaizumo.or.jp

名称 JAいずもちびっこ農業交流スクール

実施時期 平成26年7月29日～30日（1泊2日）

継続年数 9年

対象者 JAいずも管内小学生（4年～6年生）

参加者 40名

内容

- ①農家ホームステイによる体験学習
受入農家1件あたり3名～4名
各農家の特産物を中心に生産者・営農指導員による指導。
- ②収穫体験学習 トマトの収穫体験
- ③調理体験学習
米粉を使ったピザ作り・いちじくジャム作り
- ④その他
牧場体験・プランターでの苗の植え付け体験（ミニトマト）
EM菌を使った肥料団子作り・施設見学

感想

ホームステイ先での農業体験や宿泊、野菜の収穫や出荷施設の見学等、JAならではの学習を提供できていると考えています。



活
動
内
容

10

島根県食生活改善推進協議会（浜田市金城支部）

連絡先 電話・FAX 0855-42-1953 E-mail:mihoko-miya@iwamicatv.jp

名称 干し大根づくり

実施時期 9月～2月

継続年数 10年

内容

- 地産地消の取り組みとして大根の種まきから、収穫、干し大根作り
- 農の体験を取り入れ、畑の耕し、種まき、収穫までの行程をすべて、地域の小学生を対象に行っている。
- 収穫した大根は調理実習等に使い、また、保存食としての干し大根づくりを行い、食文化の継承に繋げている。
- 生の大根よりカルシウム、鉄分などの栄養価も増し、甘さも増し、いろいろな料理に使用でき、また保存もできる。
- 作る大変さも体験しながら、おいしい干し大根を使って調理をする楽しさ等を自分たちの手で感じ取る食育の推進を行っている。



活
動
内
容

連絡先 電話 0856-23-1130 FAX 0856-23-1131 E-mail:totsukawa@kinuya.co.jp

名称 5 A DAY食育体験ツアー

実施時期 学校からの要望に合わせて

継続年数 5年

内容

5 A DAY食育体験ツアーは、基礎学習（座学）と店内に並んだ野菜に触れる体験学習の2部構成にて実施。1時間から1時間半のプログラムになっています。包丁を使わないサラダ作りのプログラムも実施。児童達も楽しみながら栄養バランスなどについて勉強でき、少しずつではあるが、参加校も増えてきている。



【2014年実施】

①6月18日～19日	益田小学校	60名	④9月18日	豊川小学校	15名
②7月3日	都茂小学校	16名	⑤11月10日	高津小学校	78名
③7月8日～9日	吉田小学校	90名	⑥11月20日	吉田南小学校	35名

タイムテーブル例 開始時刻は変更可能です	プログラム内容	
	スーパーマーケット到着	
▶9:30～9:55	【1】三食食品群 食べ物はその働きによって赤・黄・緑の三色の食品群に分けられることなど、さまざまな食品の特徴を学習します。	楽しく学べる お買い物 ゲーム
基礎学習	【2】食品バランスガイドの説明 食品が体の中でどのような働きをするかを学ぶとともに、ごはんを中心に魚や野菜・果物をしっかり取り入れたバランスよい食事が元気な体を作ることを学習します。	
	【3】5 A DAYの説明 「5 A DAY運動」の意味と1日に必要な野菜・果物の摂取量（5皿分350g以上の野菜と200gの果物）を学習します。	
	【4】野菜のかさの変化 野菜は調理するとかさが減り、食べやすくなることを学習します。	
	売場での体験学習へ	
▶10:00～10:30	【5】青果売場の見学と学習 実際に売場に出て、野菜を見て、じかに触れながら学習。地元産の野菜を食べる「地産地消」のことや野菜のどの部位を食べているかなどを学びます。	6つの野菜・果物を 1,000円以内で購入する 擬似お買い物体験です。 ゲームの要素を取り入れ、 子どもたちが 楽しく学べる内容に なっています。
店内学習	【6】お買い物ゲーム グループに分かれ、ミッションペーパーにしたがって、決められた予算の中で、野菜・果物のお買い物ゲームをします。	
▶10:30～10:55	【7】まとめ お買い物ゲームの答えあわせをして、学習内容を振り返り、野菜・果物の大切さを再度確認します。	
	オプション	
▶10:55～11:20	【8】調理実習 火や包丁を使わず、ちぎったり、たたいたりして、サラダをつくり、試食します。	



12

益田市保育研究会 調理担当者部会

連絡先 電話 0856-23-3607(事務局) FAX 0856-22-3554

名称 炊飯体験・味噌汁クッキング
「ご飯と味噌汁を作って食べる子を育てる」

継続年数 2年

内容

私たち益田市保育研究会調理担当者部会では、就学時期までに「ご飯とみそ汁を作って食べる子を育てよう」というテーマで実践研究に取り組んでいます。味噌汁作りでは、「だし」についての話をし、煮干し等でだしをとるところから作り方を教えています。炊飯については、1合2合…と数え「すりきり」という言葉を覚えながら米研ぎをし、炊き上がり後はお茶碗への盛り付けまで一連の流れを体験する機会を重ねることで、身につけてきています。



活
動
内
容

13

公益財団法人島根県学校給食会

連絡先 電話 0852-22-3751 FAX 0852-26-7756 E-mail:shimakyu@shimanegk.com

名称 和食調理講習会

継続年数 2年

実施時期等

- 平成26年8月19日（火）
いきいきプラザ島根 東部学校給食関係者
- 平成26年8月25日（月）
益田駅前ビルEAGA 西部学校給食関係者
- 平成26年9月7日（日）
島根県学校給食会 東部保育所給食関係者
- 平成26年8月24日（日）
益田駅前ビルEAGA 西部保育所給食関係者

講師

松江栄養調理製菓専門学校非常勤講師 管理栄養士 大谷清美 氏

内容

- (1) 美味しまね認証制度の推進に関わる講師が奨める島根県の食材を生かした和食の調理
- (2) 出汁の基本の実習
- (3) 健康づくりのための食事のあり方についての講話と意見交換

感想

比較的少人数で、和食の基本を確認できたことと、島根県内の食材を広く知ることが出来たと、好評だった。



活
動
内
容

14 松江地区栄養士会

連絡先 電話 0852-22-1820

名称 親子簡単朝食調理教室

実施時期 平成26年9月28日

対象者 まつえ湖南学園 親子

内容

子供でも簡単に作れるバランスの良い朝食を親子で作り、皆でそろって喫食する。

感想

- 初めて卵焼きを焼いた。また家でも作ってみたい。
- 簡単でおいしくできた。
- 今度は一人で作ってみようと思った。



15 浜田地区栄養士会

連絡先 (浜田保健所) 電話 0855-29-5551 FAX 0855-22-7009

名称 はてなボックス

実施時期 平成26年10月19日、11月16日、12月7日

継続年数 5年以上

内容

浜田市、江津市で開催される健康づくりのイベント等の栄養士会のコーナーに毎回設置する定番の体験です。

寒天、ブロッコリー、高野豆腐などを見えないように困った箱の中入れ、子どもたちがドキドキしながら箱に手を入れ食材をあてるゲームです。

季節の野菜や、地元の食材も織り交ぜ、「何がはいつとるん?」「ざらざらする〜! 気持ちわる〜い!!」など子どもたちが栄養士との会話を楽しみながらいろいろな食べ物に触れる機会になっております。

ゲーム終了後には、小魚のおやつをプレゼントし、カルシウム摂取やかむことの大切さも知ってもらうようにしています。



16

野菜ソムリエコミュニティしまね

連絡先 電話 090-1614-5525 FAX 0852-34-0897 E-mail:gfg06740@nifty.com
URL:http://sana5vegefru.blog36.fc2.com/ 〈担当者〉児玉和則(コミュニティ事務局)

名称 野菜ソムリエさんと一緒に野菜を学ぼう～オリジナルピザづくり～

実施時期 平成26年11月22日

継続年数 初めて

場所 出雲市のスーパーマーケットGoodDay医大通り店

講師 野菜ソムリエコミュニティから2名

参加者 7名(大人4名と子ども3名)

内容

①野菜ソムリエによる青果売り場見学ツアー

旬の青果をピックアップし、良品の見分け方や保存方法、調理方法についての説明。

②手作りピザ体験

GoodDay医大通り店が予め用意した具材を参加者が並べて焼く

③野菜の花クイズ

ピザを焼く間の待ち時間に実施。野菜の花の写真から野菜の名前を当てる。

④旬の青果を使ったオリジナルレシピの配布

参加者の感想

- 子ども「ピザが美味しかった。野菜クイズも面白かったです。」
- 保護者「野菜の選び方や保存の工夫など色々学べて参考になりました」



活
動
内
容

活
動
内
容

17

奥出雲町立布勢公民館

連絡先 電話・FAX 0854-54-1504 E-mail:fusek@town.okuizumo.shimane.jp

名称 布勢公民館自主事業「地域公開講座 男の料理教室」

実施時期 平成26年12月2日

対象者 一人暮らしなど日常調理に携わる機会が多い男性

参加者 約10名

内容

食生活で工夫している点や困っている点など奥出雲町保健師・管理栄養士のアドバイスを受けながら自由に話し合い、食生活がより健康的・効率的なものとなるよう向上を図る。

感想

話し合い後、参加者より「今度は、普段から健康を考えて作っている『自慢の一品』を持ち寄ろう」との声が出るなど、健康維持につながる食事面への関心の深さが伺えた。

また、これを基に食育の視点を踏まえた地域の課題と住民のニーズに沿う料理実習へと繋がったことは、今後の取組の指標とも言える。

連絡先 電話・FAX 0854-56-0001 E-mail:aik@tawn.okuizumo.shimane.jp

名称 「ピンピンコロリのための食事について知ろう」

実施時期 平成26年8月1日

内容

生涯現役でいるため、毎日の食事をおいしく食べ、元気に過ごせるように、為になる話を聞きたいと食育教室を計画しました。

阿井地域は、ほとんどの家庭で野菜作りをしているため、同じ野菜だとあきるので近所の方たちと、野菜の物々交換をしています。毎日おなじ野菜料理だと飽きてしまうという意見が多く、家にある野菜でレパートリーが変えられないか？ そしてどうしたら健康で元気に過ごせるか？ ということで管理栄養士の伊藤孝子先生を招き「おいしく簡単！野菜を使って・ピンピンコロリのための食事について知ろう！」と講演会を開きました。

当日は身近にある野菜を茹でて置き、1つの野菜が味付けを変える事で5品目の料理に早変わりしました。茹でておいた野菜を使って時間短縮の料理術などを学び、あっという間の1時間でした。

参加者の感想

来場された100名弱の地域の方達からは、口ぐちに今日の講演会は「おいしくて たのしくて ためになった」との感想を頂きました。

連絡先 電話・FAX 0854-52-0949 E-mail:yokotaph@town.okuizumo.shimane.jp

名称 夏野菜をたっぷり使った子ども料理教室

実施時期 平成26年8月27日（水）

継続年数 9年

対象者 放課後児童クラブ員（2～4年生）

参加者 26人（児童17人、放課後児童クラブの職員他9人）

内容 地元産の安心・安全な夏野菜を使った料理教室で、食に対する知識と関心を持ってもらうために、JA雲南女性部横田支部横田の皆さん（野菜農家さん）の協力と指導で行っている。

メニュー 古代米のおにぎり・夏野菜のカレー粉炒め・夏野菜の酢の物・じゃがいもと豚ひき肉の油揚げ巻き焼き・コンソメスープ

感想 地元産の新鮮野菜をたっぷり準備していただき、香辛料（カレー粉等）や味付けの工夫で野菜が苦手な児童も食べやすいメニューを考えて指導していただけるので、簡単に調理出来て、野菜もたっぷり食べることが出来ると児童にたいへん好評です。



20

松江市市民憲章推進協議会 住みよいまち部会

(事務局・松江市健康福祉部保健福祉課)

連絡先 電話 0852-55-5319 FAX 0852-55-5329 E-mail:h-fukushi@city.matsue.lg.jp

名称 松江市市民憲章推進協議会 住みよいまち部会 親子でスポーツ鬼ごっこ & 健康料理教室

実施時期 平成26年11月8日(土) 継続年数 2年

場所 東出雲体育館、東出雲保健相談センター

参加者 市内の小学生の親子8組18人

内容

- 松江市としての理念やまちづくりの方向を明らかにした市民憲章の周知・推進を目的とする「市民憲章推進協議会」の内、「健康づくり」「支え合いによる地域づくり」をテーマに活動を行う「住みよいまち部会」が実施主体で、本会は民生児童委員協議会連合会、ボランティア連絡協議会、高齢者クラブ連合会等および市で構成されている。市民に運動や食育活動など実体験をとおして、健康づくりに対する意識の高揚を図り、健康について考えるきっかけづくりにしてもらうため、平成25年度から実施している。
- 前半、体育館でレクリエーションを行った後、保健相談センター内の調理室にて、松江市食生活改善推進協議会の指導協力のもと、季節・地元の食材を用いた料理教室を実施した。(メニュー：栗ご飯、さば竜田の甘酢ソースがけ、ほうれん草のごまあえ、中海干拓汁、熟柿かん)
- 参加者全員が楽しんで取り組むことができ、来年度も開催を多く希望された。



21

健康まつえ21推進隊

連絡先 電話・FAX 0852-33-2303

名称 健康まつえ21推進隊交流研修会

実施時期 ①平成26年12月3日 ②平成27年1月26日

継続年数 4年 参加者 ①34名 ②50名

目的 各地域において健康づくりに取り組んでいる、健康まつえ21推進隊員の研修

テーマ 「減塩」～減塩について体験や交流を通じて学ぶ機会となりました～

内容

- 減塩と検尿：昨日食べた物と、検尿をして尿に出る塩分量と照らし合わせてみました。
- 寸劇：隊長自ら役者となり、減塩をテーマとした日常を劇で表現しました。
- 地域の健康実態及び血圧・減塩について講話(講師：市保健師・管理栄養士)
- 減塩クイズ：調味料などに入っている塩分をクイズ形式で学びました。
- 醤油をかけてみよう：ラミネート食材に普段通り醤油をかけ、醤油の量を確認しました。
- 加工食品並べ替え：塩分の多い物順に加工食品を並べ替えてみました。
- 健康まつえ検定：食を含む健康に関するクイズを作成し、発表しました。

参加者の感想 (アンケートより)

- 塩分に気をつけているつもりだった。数字が高くてびっくり、今後もう少し減らしたい。
- (交流会は) 毎年の積み重ねで少しずつ地域に広がっている。続けていくことが大切。
- 寸劇の内容は身に迫るものがあった。



連絡先 電話 0853-21-6979 FAX 0853-21-6965 E-mail:kenkou@city.izumo.shimane.jp

名称 給食試食会

実施時期 平成26年10月

継続年数 2年

目的 ●給食への理解を深める
●正しい食習慣を身につける

対象者 幼稚園就園前親子（3歳児親子）

参加者 14組

場所 出雲学校給食センター

内容

- 栄養教諭による講話～給食のねらい、献立作成時の配慮点、地産地消、食物アレルギー対応、幼稚園入園までに家庭ですべておいて欲しいこと（食事時間、箸の使用等）
- 給食センター見学（衛生管理等）と給食試食（親子とも園児の給食量を試食）

効果

- 参加者の食への関心が高まった。特に試食を通して、給食の量や味付けがわかり参考になったという意見を多数いただいた。
- 同年齢の子と一緒に食事をすることで、わが子の食事量や食べ方について考えるきっかけになった。
- 食物アレルギーをもつ子の保護者は栄養教諭に個別相談、安心された。

課題

- 他給食センターでの開催検討

感想・意見等

参加者からは高評価であり、また幼稚園入園前の子の保護者＝若い世代への啓発・支援の場と捉え、今後も継続していきたい。

参加者の感想

- 1食の量や献立内容が知りたくて参加した。とても参考になった。
- 給食のメニューが、子どもたちに何か伝えるために工夫され考えられたメニューだと知って感動した。
- 1万食の栄養バランスがとれた給食を一生懸命作っておられる姿を見ることができてよかった。
- 給食の中身がよくわかって安心した。



23 出雲市

連絡先 電話 0853-28-0062 FAX 0853-28-0063 E-mail:kyushoku2@city.izumo.shimane.jp

名称 いずもスクールランチクッキング

実施時期 平成26年8月5・6・7日（3日間）

継続年数 12年

対象者 出雲市内の児童生徒とその保護者

参加者 116名

内容

「おすすめ出雲の和食給食メニュー」をテーマに出雲産の食材を多く使用した親子料理教室。親子で触れ合いながらの調理実習を通して、栄養のバランスのよい食事のとり方を学ぶとともに和食の良さを知り、食に関する興味関心を深めることを目的としています。また、会食時に和食の良さについて（いっぱいのみそ汁）の指導をしました。

メニュー

おすすめ出雲の和食給食メニュー

黒米ごはん・牛肉のおろし煮・切干大根のごまず和え・かぼちゃのそぼろ煮・夏野菜のみそしる・季節のくだもの

感想

- 和食をテーマにしたスクールランチクッキングで、ぼくはみそ汁担当で、ちゃんとできて良かったです。試食は、みそ汁はとてもおいしかったし、ほかの物もすごくおいしくて良かったです。最後に皿洗いもきれいにできて良かったです。また参加したいです。（小学生 男子）
- 親子で作業を分担しながら料理を作っていく事が、とても楽しかったです。家ではなかなかできない料理で、一汁三菜とバランスが良く、とてもおいしかったです。子どもが毎日食べている給食を家でも作ってみようと思いました。ありがとうございました。（保護者）



24 大田市産業振興部産業企画課

連絡先 電話 0854-83-8073 FAX 0854-82-9150 E-mail:o-brand@iwamigin.jp

名称 寿司アイデアコンテスト in 邇摩高校～未来の郷土寿司を作ろう！～

実施時期 平成26年11月20日（木）

場所 島根県立邇摩高等学校

対象者 邇摩高校3年生 生活系列専攻 15名

講師 (株)酢飯屋 代表取締役 岡田大介氏

内容

●講師講演

食材への作り手の思い、魚の神経メなど岡田氏が取り扱う食材、技術についての説明をされた。

●講師実演

タイの握り寿司、サゴシの押し寿司の実演。

●生徒アイデア寿司作成

生徒は3チームに分かれ、それぞれ「鯛を乗せた箱寿司」「しまねっこを模した箱寿司」「山芋のレタス巻き寿司・肉巻ピーマン寿司」を作成。



25 江津市農林水産課

連絡先 電話 0855-52-2501 (代表) FAX 0855-52-1379 E-mail:nomura-akemi@city.gotsu.lg.jp

名称 学校給食向け野菜生産者と中学生の交流会 ～地産地消で顔の見える学校給食へ

実施時期 平成26年6月24日 継続年数 4年

目的 江津市では学校給食における地産地消を推進するために、産直市を拠点として江津産の野菜と米を中心に供給しています。この体制を一層充実するために、学校給食で使用している野菜の生産者と小中学生の顔の見える交流会を開催している。

対象者 江津市青陵中学校1年生

参加者 83人

内容

- 学校給食食材（野菜）のシステムについて知る。
- 生産者から野菜をつくる努力や苦勞を学ぶ。
- 生産者と給食を通して触れ合う。

感想

生産者から栽培に対する思いや苦勞について学び、生産者への感謝の気持ちを育むことにつながった。



26 川本町役場 健康福祉課

連絡先 電話 0855-72-0633 FAX 0855-72-1136 E-mail:kei-oota@town.shimane-kawamoto.lg.jp

名称 因原保育所クッキング

実施時期 平成26年9月20日

継続年数 19年

対象者 園児及び保護者

参加者 園児11名、保護者21名

テーマ 「魚とふれあおう」

内容 あじの三枚おろし体験

メニュー

ゆかりふりかけ、あじのホイル焼き、きゅうりの塩昆布和え、バターロールサンド、スパニッシュオムレツ、ヨーグルトパフェ(バイキング形式)



連絡先 電話・FAX 0855-22-1253 E-mail:kosodate@city.hamada.shimane.jp

名称 保育所給食担当者等栄養管理研修会

実施時期 平成26年10月29日（水）9：30～13：30

継続年数 10年

内容 浜田市公設市場仲買売場視察、浜田市の水産物説明、調理実習

場所 しまねお魚センター

参加者 市内保育所給食担当者（栄養士、調理師等）23名

目的

市の水産業や浜田漁港で水揚げされる水産物について理解を深め、保育所での魚を通じた食育や保育所給食における魚食普及と地産地消の推進を図る。

感想

公設市場の見学や市の水産振興課の説明を聞き、たくさんの種類の魚が浜田漁港に水揚げされていることが分かった。給食担当として子どもたちに浜田のおいしい魚を提供できるよう努力したい。研修会に参加して、浜田の水産物について理解を深めることができた。地元の魚を使った調理実習ではどの料理もおいしかった。習った料理をぜひ給食に取り入れたい。

その他

給食担当者と魚商担当者との意見交換では、実際に給食に地元の水産物を取り入れるための具体的な話し合いをされた園もあり、今後の取り組みが期待できる。また、市水産振興課や魚商協同組合等と連携し研修会を実施することで、いろいろな角度から、より専門的で具体的な情報提供ができた。今後も、浜田市食育推進ネットワーク会議等の団体と連携し市全体の食育推進を図りたい。



連絡先 電話 0855-42-1235 FAX 0855-42-0990 k-shimin@city.hamada.shimane.jp

名称 「歯と食の健康教室」

実施時期 平成26年8月1日・9月30日・10月1日 **継続年数** 3年

対象者 巡回人間ドック受診者 **参加者** 62人

内容

健診会場において、歯科衛生士による個別歯科指導に合わせ「咀嚼と食事」について、パンフレットを使い歯周病、認知症、肥満症等の予防に繋がることを知らせ、咀嚼機能を増す献立の試食とレシピを提供し、実践化を目的として、30回噛んで食べる食体験事業を行った。地区の健康教室では高齢者の出席が多いが健診会場では若い世代へもアプローチをすることができた。

メニュー 黒豆と梅干しごはん・たこサラダ

感想

- ①一口5回位で飲み込んでいることがわかった。
- ②30回噛むとご飯の甘味を感じることができた。
- ③しっかり噛んで食べると顎がだるくなった。
- ④今後一口30回噛み、健康になりたいと思う。



29

隠岐の島町役場 保健課

連絡先 電話 08512-2-2872 FAX 08512-2-6630 E-mai:mishima-y0330@town.okinoshima.shimane.jp

名称 ふれあい食体験事業

実施時期 通年

継続年数 19年

目的

- 保育園児と中学生と一緒に年間3回～4回の食育事業を実施。
- お互いが思いやりをもって活動することで心の健全育成を目指す。
- 農業体験を通じて食の大切さや感謝の心を育むことを目的に町内全中学校で実施。

内容

- 1回目でじゃが芋やさつま芋を植え、2回目で収穫、3回目でその作物を使用し調理実習が基本のパターン。小さい学校では、中学生が園児のことを思い（栄養価や好き嫌い、調理しやすいもの等）1食分の調理実習献立も作成し、調理を行っている。



活動内容

30

島根県西部農林振興センター益田事務所

連絡先 電話 0856-31-9613 FAX 0856-31-9608

名称 親子で米粉スイーツ教室

実施時期 平成26年8月

内容

地元産の米粉の普及拡大を目指し、平成26年8月8日に益田市駅前ビルEAGAにおいて「親子で米粉スイーツ教室」が開催されました。

益田市では、JA・市・普及部が連携し、平成24年度は「米粉麺(乾麺)フェア」の開催、平成25年度には「保育園給食メニューの米粉と米粉麺のレシピ集」を作成・配布し、地元産米粉の普及拡大を図ってきたところです。

今年度は、夏休みの思い出作りも兼ねて、親子で楽しんでもらえるようなスイーツ教室を企画し、益田市内の小学生親子20組53名が参加しました。講師から「米粉のパイナップルマフィン」と、益田産の巨峰を使用した「ぶどうとグラノーラのパフェ」の作り方を教わり、親子で協力して、マフィンの生地を混ぜ合わせたり、パフェの盛りつけが行われました。

参加者の感想

参加者からは、「米粉を天ぷらや唐揚げにも使ってみたい」「もっと米粉を使用したレシピを知りたい」などの感想が聞かれました。



活動内容

(主催:JA西いわみ/後援:島根県西部農林振興センター益田事務所、益田市)

連絡先 電話 0854-84-9820 FAX 0854-84-9830 E-mail:kenou-hc@pref.shimane.lg.jp(県央保健所管理者)

名称 おやこ食育講座

実施時期 平成26年7月～平成27年2月

内容

食への関心を高め、親子で普段の食生活を見直すきっかけと
するため、「野菜をおいしく食べて さらに減塩を」をテーマに、
地元でとれたたくさんの野菜とおいしい天然だしを使った料理
を作って食べる体験活動をしました。野菜の切り方、焼きなすの
焼き加減や、野菜を炒める順番など、野菜をおいしく食べ
コツが満載でした。

実施日 平成26年8月2日(土)

場所 美郷町浜原隣保館

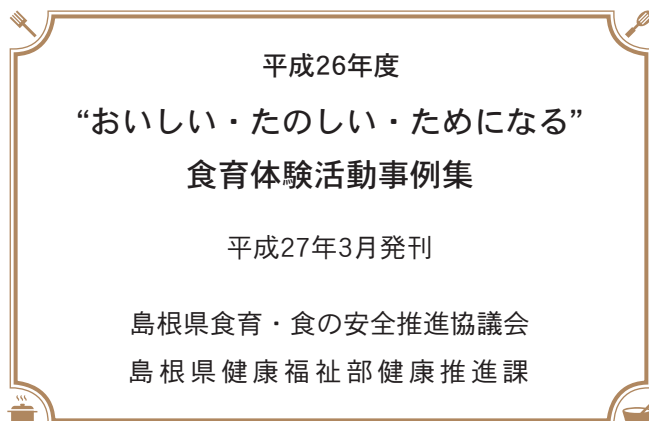
参加者 6歳から10歳の子ども達とその保護者、自治会の
皆さん20名。

講師

島根県調理師会連合会大田支部長の片地六治郎氏
(大田圏域健康長寿しまね推進会議栄養・食生活部会の部会長)

メニュー ごはん、ハンバーグ、焼きなすとみょうがの味噌汁、15品の野菜の炒め物、トマト羹





平成26年度

“おいしい・たのしい・ためになる”
食育体験活動事例集

平成27年3月発刊

島根県食育・食の安全推進協議会
島根県健康福祉部健康推進課

