

連絡先 電話：0855-42-1235 FAX：0855-42-0990

名称

歯と食の健康教室

実施時期

平成27年8月3日(月)

継続年数

5年

対象者

児童クラブの児童並びにその保護者

参加者数

38名

内容

「子どもの生活習慣づくり応援事業」の一環として、歯科衛生士と連携し、「歯と間食の選び方」の健康教室を実施した。初めに「強い歯をつくる栄養素と食べ物」と「むし歯にかかりやすい食べ物」の説明を行い、事前に調べてきたおやつと比較してもらった。歯を強くする食べ物は少なく、むし歯にかかりやすい砂糖やカロリー・脂肪の多いジュース、スナック菓子、アイスクリームなどのおやつを食べている人が多かった。好きなおやつには砂糖や脂肪が多いことに驚いた。

また、夏休みになると牛乳を飲んでいる児童が少なかったです。今後、牛乳など歯を強くする食品を選びたいと感じている児童が多かったように思う。しかし、実践化に繋げるためには、多様な媒体を使って継続した啓発が必要だと感じる。



連絡先 電話：0855-52-0569 FAX：0855-52-0569 E-mail：gotsu@kosodate-hitomaro.jp

名称

食育講座 ～伝えていきたい伝統料理～

実施時期

平成27年11月20日(金)

継続年数

5年以上

場所

子育てサポートセンター

講師

江津市子育て支援課 管理栄養士

参加者数

11組の親子

内容



事前にバスで市内の野菜産直市場ツアーをし、生産者との関わりを持ちながら地元の食材を親子さんに知ってもらう。その地元食材を使って、日本の伝統食であるおせち料理を作り、子ども達にも日本文化を継承していくきっかけにする。

感想

市内の野菜市めぐりを年2回行っており、地元で採れる旬の産物を親子で肌で感じながら地元食材を知ってもらい、お母さん方に調理して欲しいとこれまで10年続けている。調理実習でも地元産物を使用し、先人から受け継がれた食文化を伝えていきたいという思いで、おせち料理を計画している。何でも買える時代だからこそ残していきたい文化を今後も食を通して家庭へ、そして子ども達へ伝えていきたいと思う。

参加者感想

- お正月料理は実家で食べるものと思い、作ったことがありませんでしたが、子どもが生まれた今となっては、今日教わったこと、母から教わったことを活かしながら作っていききたい。
- 子どもはまだまだ小さいですが、作っている姿を見せたり、少しずつ一緒に作っていききたい。



27

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 E-mail：masuho@image.ocn.ne.jp

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」

実施時期

通年

継続年数

3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」という目標を掲げ、実践研究に取り組んでいる。味噌汁クッキングでは、「だし」についての話をし、だしをとるところから始め、本物の味を伝えている。

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、身につけてきている。



28

益田圏域健康長寿しまね推進会議（食と歯のワーキング部会）

連絡先 電話：0856-31-9546 FAX：0856-31-9658 E-mail：masuda-hc@pref.shimane.lg.jp

名称

まめなくんの健康広場

益田圏域では、「まめなくんの健康広場」と題し、平成27年9月12日(土)に市内のショッピングセンターで、圏域会議の構成団体によるおいしい「だし」の試飲、みそ汁の塩分測定や試飲のコーナーを設けたほか、来店者にうすあじレシビを配布し、「減塩」について呼びかけた。

また、あわせて咬合力(歯でかむ力)のチェックや、正しい手洗いをチェックするコーナーも設置し、約150人の幅広い世代の来店者に、健康づくりの大切さをPRすることができた。



実施時期

平成27年9月12日(土) 10:00～12:00頃

開催場所

キヌヤ益田ショッピングセンター 1階 イートインコーナー

参加団体

食と歯のワーキング部会

●益田地区栄養士会

●益田地区歯科衛生士会

●益鹿食生活改善推進連絡会

●島根県食品衛生協会益田支所

内容

みそ汁の塩分測定、おいしいだしの試飲、歯でかむ力のチェック、手洗いチェック、パネル・パンフレット等の展示など

29

津和野町日原地域老人クラブ

連絡先 電話：0856-74-1617 事務局(津和野町社会福祉協議会) FAX：0856-74-16

名称

日原地域女性委員会 料理教室

実施時期

平成27年9月14日(月)

継続年数

10年以上

参加者数

20名

内容

津和野町日原地域老人クラブ連合会には18地区の老人クラブがある。女性会員は女性委員として所属し、各地区から代表1名を選出している。日原地域女性委員会はこの代表で構成され、年間様々な研究活動に取り組んでいる。この中のひとつに料理教室を行っている。まずは日原地域女性委員会で企画し、各地区から1名～2名の参加で行い、その後各地区での開催を計画する。地区での取り組みは状況に応じた開催としている。

料理教室は合併前の平成10年には既に取り組まれており、開催時期は年度によって流動的で、内容も季節に応じたものや、自家野菜を使ったもの、地区内のサロン活動で使える高齢者向けのもの、季節行事食の新しいもの、骨粗鬆症予防のもの等様々です。

料理教室は1年に1回の開催ですが、その他の活動時に昼食がある場合には、会員同士でメニューを考えた昼食づくりにも取り組んでいる。

30

津和野町農業青年クラブ

連絡先 電話：0856-72-0714 FAX：0856-72-0714

名称

わんぱくらんど

実施時期

通年
(田植え5月、稲刈り10月、収穫祭12月)

継続年数

18年

対象者

津和野町内保育園児

参加者数

100名(保護者、保育士を含む)

内容

津和野町内の保育園児を対象に、田植え・稲刈り・収穫祭(餅つき)と1年を通してお米ができるまでの作業を体験することで、毎日食べるご飯の成り立ちを子どもたちに学んでもらう。また、子どもたちと地元農業者とのふれあいの場を設け、農業への理解を深めてもらう。

感想

田植えでは、泥の感触が苦手ななかなか田んぼの中へ入りたがらない園児もいますが、中には「楽しい!」と言って自分から進んで田植えにうちこむ園児もいる。わんぱくらんどでは、子どもたちにお米を作る大変さを知ってもらうだけでなく、自然の中で遊ぶことの楽しさ・大切さを実感してもらっているようです。



31 おいしんぼ

連絡先 電話：0856-52-3241 FAX：0856-52-3241 E-mail：norija@maro-v.jp

名称 おいしんぼ

実施時期 年間 継続年数 12年

内容

旬の野菜、魚など利用して家庭で手がるに作れる料理を主とします。
協力していただく公民館
家庭の主婦の集まれる会をと思い取組したものです。
東仙道自治会文化祭バザー、楽しいサロンオープニングの料理など手掛けて来ています。
参加者の主体は主婦ですが男性も1名10年間出席されています。

32 隠岐の島町保健課

連絡先 電話：08512-2-8562 FAX：08512-2-6630 E-mail：hoken@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 20年

目的

農業体験や収穫したものを調理することで食の大切さや感謝の心を育む。また幼児と中学生がお互いに思いやりをもって一緒に活動することで心の健全育成を目指す。

内容

中学生と保育園児と一緒にそれぞれ年3～4回活動を実施。

1回目に作物を植え、2回目に収穫、3・4回目にその食材を使い調理実習を行う。調理実習では、中学生が園児のことを思い（バランスや好き嫌い、調理しやすいもの等）、調理実習献立を作成したところもあった。

感想 (アンケートより)

- 沢山収穫できたときはとてもうれしかった。園児の前なので嫌いなものも頑張って食べたら思っていた以上においしくこれから食べられると思った。
- 小さい子が苦手なのではじめはどうしていいかわからなかったが、回数を重ねることで打ち解けることができた。収穫した時、ごはんが出来上がったとき、食べる時園児がきらきらした笑顔をみせてくれて自分もうれしく癒された。



連絡先 電話：08512-2-1312 FAX：08512-2-1312

名称 親子クッキング

実施時期 平成27年11月14日(土)

対象者 保育所、小学校までの園児
児童とその保護者

参加者数 親子9組 18名

内容

- ①食育5つの力のお話し ②道具の使い方・食材の切り方
③調理実習 ④バランスよく料理を盛り付けてみよう

メニュー

- おにぎらず ●油揚げと白菜の煮びたし ●豚肉と野菜巻きりんごソース添え ●いきなり団子

感想

- とても楽しかった。嫌いなものも今日は全部食べられた
- また家でも作って家族にたべさせてあげたい
- これからもお母さんのお手伝いをしようと思う
- 子どもがうれしそうに包丁を握っていてびっくりした。家ではほとんどしたことがなかったので休日にはまたしようと思う。



連絡先 電話：08514-7-8121 FAX：08514-7-8910 E-mail：iitsuka-natsumi@pref.shimane.lg.jp

名称 海士町民健康福祉フェア 栄養・食生活コーナー

実施時期 平成27年10月18日(日)

継続年数 1年

内容

- 町主催の健康福祉フェアの食・栄養コーナーを担当。
- 味噌汁の試飲
 - 理想的な味噌汁の塩分濃度（0.8%）、具だくさんの味噌汁について啓発。
 - 塩分濃度0.8%の2種類の味噌汁（いりこだし、インスタントだし）を試飲し、家庭の味噌汁に比べて、「薄い・同じくらい・濃い」の当てはまる場所にシールを貼る。
- 来場者より、「普段から減塩には心がけているが、どれくらいの塩分が理想的なのかよく分からなかったで、試飲出来てありがたい」「しっかりだしをとってだしの味を効かせると、味噌の量を減らしても良いんだなと思った」などの声が聞かれた。
- 普段家庭で飲んでいる味噌汁の濃さを振り返ってもらい、減塩について考える良いきっかけになったと思う。



平成27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28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



平成27年度 事例集