

た
め
に
な
る

た
の
し
い

お
い
し
い

食育

平成27年度

体験活動

事例集



CONTENTS

① JAしまね女性組織協議会	1
② 日本労働組合総連合会 島根県連合会(連合島根)	1
③ 島根県環境保健公社	2
④ 宇賀荘交流センター	2
⑤ 認定 NPO法人自然再生センター	3
⑥ 野菜ソムリエコミュニティしまね	3
⑦ 松江市八束公民館(八束地区食生活改善推進員)	4
⑧ 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)	4
⑨ 城西きすなクラブ女性部	5
⑩ 城北地区健康まつえ21推進隊	5
⑪ 竹矢公民館健康まちづくり部・竹矢地区健康まつえ21推進隊共催	6
⑫ 島根県食品衛生協会松江支所	7
⑬ JAしまね雲南地区本部	8
⑭ 花栗振興会健康づくり部会	8
⑮ 出雲市	9
⑯ 出雲市食のボランティア連絡協議会 キッチン大社	9
⑰ 大田市役所農林水産課	10
⑱ 大田市西部公民館	10
⑲ 川本町 健康福祉課	11
⑳ 農家民泊 今ちゃんの家	11
㉑ 比之宮連合自治会	12
㉒ 美郷町食生活改善推進協議会	12
㉓ 浜田市健康福祉部子育て支援課子育て支援センター 浜田市産業経済部農林振興課	13
㉔ 社会福祉法人 誠和会	13
㉕ 浜田市金城支所市民福祉課	14
㉖ NPO法人ちゃいるどりーむ(江津市子育てサポートセンター)	14
㉗ 益田市保育研究会 調理担当者部会	15
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)	15
㉙ 津和野町日原地域老人クラブ	16
㉚ 津和野町農業青年クラブ	16
㉛ おいしんぼ	17
㉜ 隠岐の島町保健課	17
㉝ 隠岐の島町食生活改善推進協議会	18
㉞ 島前栄養士会	18

1 JAしまね女性組織協議会

連絡先 電話：0852-35-9003 FAX：0852-35-9045 E-mail：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

名称

平成27年度JAしまね女性組織協議会 およびフレッシュミズ交流集会&ちゃぐりんフェスタ

実施時期	平成27年7月26日(日)	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)
参加者数	53名		
内容			

女性部員から、地元食材を使った伝統料理等を若い世代のフレッシュミズメンバーとその子供たちが学ぶことを通じて、世代を超えた相互交流や地域の宝である伝統料理を次代に受け継ぐことを目的に開催しました。

(1) 女性部に学ぶ親子伝統料理&地産地消料理教室

◎メニュー

- ① 生姜ごはん ② しじみ汁
- ③ 長芋揚げ田楽 ④ 煮しめの盛り合わせ
- ⑤ しいたけのオープン焼き
- ⑥ おこめアイスクリーム(ゴーヤ入り)

(2) 女性部・フレッシュミズTPP学習会

「安心・安全な食」を通じてTPPを学ぶ

(3) ちゃぐりんフェスタ

- ① 『家の光』8月号 親と子の童話』読み聞かせ ② 夏休みの工作にぴったり! 「ペットボトル水族館」



感想 (参加者アンケートより抜粋)

- ① 知らない伝統料理をたくさん知ることができ、とても良かった。子供も楽しそうに参加していました。
- ② 普段、しいたけを食べない子供が、自分で作ったこともあるせいか、パクパク食べていたのが、嬉しかったです。

2 日本労働組合総連合会 島根県連合会 (連合島根)

連絡先 電話：0852-21-8105 FAX：0852-23-4105 E-mail：info@shimane.jtuc-rengo.jp

名称

連合島根第31回 地SUN地SHOW祭り

実施時期 平成27年11月22日(日)

継続年数 31年

内容

10:30開場14:30クローズと例年より30分延長して開催した。構成組織の出店や接客によりのべ5,000人程度の集客でにぎやかな祭りとなった。今年度はしまね食育祭りとの合同開催により大展示場全体にレイアウトし多くの県民に祭りの主旨について触れていただける機会となった。例年がない路線バスの展示と乗車体験、「ことのは」のミニコンサート、松江隠岐地協の餅まきなどで祭りに花を添えていただいた。



3 島根県環境保健公社

名称 平成27年度食品製造者支援セミナー

実施時期 平成27年11月10日(火) 会場 ホテル穴道湖 対象者 県内食品製造者

参加者数 75名

内容

- 「再発見！島根の食材を改めてみつめなおす」
講師：学習院女子大学 国際文化交流学部 品川 明 教授
島根県の食材である柿やカレイを味わい、五感すべてを使って食材の特徴を表現した。カレイの美食ではグループでキャッチコピーを考え、「海の貴婦人」といったコピーが誕生した。
- 「新たな食品表示制度とは ～主な変更点について～」
講師：島根県薬事衛生課 食品表示アドバイザー
石田 範子 先生
平成27年4月1日に施行された食品表示法について、新制度のポイントを解説していただいた。
- 情報提供 「栄養成分表示のための検査」
「アレルギー検査と遺伝子検査」
当団体から、食品表示に関する情報提供を行った。



感想

試食を交えた体験型セミナーは、大変盛況でした。また、食品表示への関心が非常に高いことを改めて実感した。今後も継続してセミナーを開催していきたいと思えます。

4 宇賀荘交流センター

連絡先 電話：0854-23-0721 FAX：0854-23-0721
E-mail：ukashou.cs@cuty.yasugi.shimane.jp

名称 うかしょう☆ウィンター楽校

実施時期 平成28年1月6日(水) 継続年数 2年

参加者数 24名

内容

宇賀荘児童クラブと宇賀荘交流センターが共催で、宇賀荘小学校の児童を対象に長期休暇を利用して、市から栄養士さんと保健師さんにもお手伝いに来ていただき、毎年調理実習を行なっています。今回は今、話題の『おにぎらず』を含めた4種類の料理を作った。2班に分かれて、それぞれが考えたオリジナルスープ作りもした。スープの名前も自分たちで考え、盛り付けもきれいにできた。回を重ねるごとに、どんどん子ども達の手際もよくなり、親子で参加して下さる方もあり、毎回参加率の高い人気の行事となっている。



5

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

和スイーツで「中海の恵み」を発信！
～スージー・スイーツ～

実施時期

春～夏

継続年数

4年

内容

スジアオノリの養殖を通じた中海の環境学習を松江市立本庄小学校の4年生と平成24年度より行っています。スジアオノリといえば四万十川が有名ですが、汽水湖中海でも生息している。

中海との触れ合いが少なくなった子ども達ですが、環境学習に取り組むことで中海の恵みに驚き、「豊かな中海を伝えたい」「地元の特産品にしたい」という強い思いに変わった。親水を通じた環境学習が、子ども達の考えを変え、そして地域の大人を巻き込み“スジアオノリ羊羹”販売へと発展していった。

中海の環境について教室で勉強した後、養殖体験を開始。2週間程するとスジアオノリは青々と育ち、網から摘み取り、板青のりに加工したり、そのまま天日干しする。

一昨年までは、ここまでの作業でしたが、昨年からのスジアオノリを使った羊羹作りが始まりました。

そして今年、八月八日(よ一か)には、道の駅で羊羹の販売を開始した。地域の方々と口コミで広げている道の駅店長、試作を二十回以上繰り返し、スジアオノリの風味豊かな美味しい羊羹を完成させてくれた食品加工会社。地域住民の息がぴったりあい、羊羹を通じた中海の恵みを広げる活動が、子ども供達の想いをのせてスタートした。



6

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

名称

キッズ野菜ソムリエになろう

しまね食育まつりの一部として、キッズ野菜ソムリエ養成講座として実施させてもらった。ユニフォーム代2000円を参加費とした。

対象は、4歳～小学生まで。参加者数は30名。

キッズ野菜ソムリエについては以下のホームページを参照。

<http://www.vege-fru.com/contents/hp0255/index.php?CNo=255&No=537>

実施時期

平成27年11月22日(日) 10:30～12:00

内容

- ①野菜・果物のクイズ(例:野菜の花3種のスライドを映しトマトの花はどれか)。
- ②3種のトマトの食べ比べを通じて、味の好みは人それぞれであることを理解。
- ③キッズ野菜ソムリエの任命式
- ④ユニフォームに着替え、キッズ野菜ソムリエとしての活動
(同時開催の地SUN地SHOW祭り会場にて、野菜販売の手伝い等)。

感想

「なかなか食べ比べることってないから良い経験になりました。次のキッズ野菜ソムリエイベントを楽しみにしています」
「子供はクイズが楽しかったようです(年少)。座学の後、現場に立てたのはとてもよかったと思います。」など



7

松江市八束公民館（八束地区食生活改善推進員）

連絡先 電話：0852-76-3663 FAX：0852-76-3669 E-mail：yatsukak@dune.ocn.ne.jp

名称 家族体験活動 恵方巻き作り

実施時期 平成28年1月23日(土) 継続年数 5年

対象者 八束学園生とその家族

参加者数 19名(スタッフ7名含む)

内容

食生活改善推進員さんが講師となり、家族並びに参加者全員で協力して長い恵方巻きを作る。家族体験活動では毎年この時期に、料理教室などの事業を開催し、食についての興味を持ってもらうと共に、家族の絆を深めてもらう機会を提供している。

参加者の感想

「初めて作ったけど楽しかった」「協力して作れてよかった」「いいふれあいができた」「長い恵方巻きだったが息を合わせて上手にできた」



8

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：0852-55-5537 E-mail：h-fukushi@city.matsue.lg.jp

名称 松江市市民憲章 住みよいまち部会
親子でボート・カヌー体験&健康料理教室

実施時期 平成27年11月1日(日) 継続年数 3年

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」「支えあ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。毎年11月頃に、「健康づくりの輪を広げる普及・啓発」活動の一環として、市内の小学生親子対象に「親子で運動&健康料理教室」を開催している。
- 前半美保関中学校艇庫付近でボート・カヌー体験を行った後、美保関歴史・生活体験資料館にて、松江市食品改善推進協議会美保関支部の指導協力のもと、季節・地元の食材を用いた料理教室を実施した。(メニュー：釜で炊いたご飯で作るおにぎり、サザエの炊き込みご飯、カレーの干物、野菜サラダ、いん石汁、芋ようかん)
- スポーツ・料理をとおして、食への関心を高めることができ、また、開催地美保関地区を多くの人に知ってもらう、いいきっかけづくりになった。



9

城西きずなクラブ女性部

連絡先 電話：0852-26-6372 FAX：0852-26-6372

名称 調理キャップ作りと料理教室

実施時期 ◎平成27年9月17日(木) 調理キャップ作り
◎平成27年9月24日(木) 料理教室

継続年数 2年

内容

前年に続き、今年度も和食で減塩をテーマに城西地区8単位クラブの代表の方に出席していただき、調理キャップ作り、そのキャップをかぶり調理実習をした。

一皿の野菜を増やす事により塩分を体外に排出し、高血圧予防、血圧を下げる効果等々城西地区の食改さんにご指導いただき三度の食事を楽しくおいしくかしこくいただくことを学びました。特に私達高齢者は身近な材料でバランスのとれた食事が一番です。今回は16名の参加でしたが、この料理を通し、地区に帰られ、集まりがあった時、また近所の人への話題となり絆を深め仲間作りをし、安心な町作りを一層願っている。

来年度もこの楽しい料理教室を食改さんにご指導いただき実施する予定。



10

城北地区健康まつえ21推進隊

連絡先 電話：0852-26-4473 FAX：0852-21-4407 E-mail：jouhoku@mable.ne.jp

名称 城北地区健康まつえ21
健康づくり講座 薬膳料理教室

城北地区の健康づくりを推進する推進隊が毎年開催している健康講座。今年のテーマは減塩。隊長の「身体によい食事ということで薬膳料理膳はどうか」との提案から塩分以外の味付けを学ぶことに繋がると考え、薬膳料理教室を開催した。

料理がおいしく参加してよかった、楽しく和気あいあいと料理することができてよかった、またぜひ参加したいとの意見が多く、満足度の高い健康講座となった。

実施時期 平成27年10月1日(木) 継続年数 7年

対象者 城北地区住民

参加者数 14名(65歳以上：11名、40～65歳：3名)

内容

- 薬膳アドバイザー、木元 典子氏による講話 ●調理実習
- 保健師の「減塩」ミニ講話、減塩アンケート

感想

- 季節の体調に応じた薬膳の効果について学ぶことができてよかった。今回は秋の薬膳料理だったが、ぜひ春夏秋冬の薬膳について学びたい。
- 食材の風味を生かし、辛味や酸味をうまく使った料理で、塩分控えめの味付けでも十分おいしかった。
- もともと高血圧なので今回の味付けはとても参考になった。
- 減塩アンケートで、普段の野菜摂取量と比べ、1日5皿という目安に驚いた。



連絡先 電話：0852-37-0854 FAX：0852-37-2984 E-mail：tikuyak@mable.ne.jp

名称 添加物なしで安心! 減塩しょうゆを使った手作り焼肉のタレ作り

地区の健康づくりを推進する推進隊で、今年度初めて減塩をテーマに健康講座を開催。料理が得意な隊員を講師に、減塩・無添加の焼き肉のたれ作りを体験し、高血圧と減塩、野菜摂取による高血圧予防効果について学習した。



実施時期	平成27年12月8日(火)
継続年数	初回
対象者	地区住民
参加者数	8名(60～70代、うち男性1名)
目的	焼肉のタレを手作りし、健康で安心な食事について学ぶ
内容	

- 調理：講師(隊員)より調理方法の説明を受け、2グループに分かれてタレ作り体験、肉野菜炒め調理
- 味噌汁の塩分比較：講師が作った減塩みそ汁と市販の味噌汁の塩分濃度を参加者で測定、試食
- 減塩の講話：保健師によるミニ講話、調味料の塩分量クイズ他

感想

- 手作りのタレには、減塩しょうゆや野菜・果物などを使用しており、無添加でからだに優しいタレを簡単に作ることができた。また、作ったタレを持ち帰ることができ、参加者から大変好評であった。
- 試食時、講師が作った塩分控えめの味噌汁と市販の味噌汁を、塩分チェッカーを使用して、塩分量を比較した。実際に参加者に味を比較してもらうことで、普段自宅で食べている味噌汁の味はどの程度かということを実感することができていた。また、調味料の塩分をクイズ形式で実践することで、参加者同士相談しながら、楽しく減塩について学ぶことができていた。



連絡先 電話：0852-27-5808 FAX：0852-27-5915 E-mail：shokkyo-m@miracle.ocn.ne.jp

名称

みんなで朝ごはんクッキング講座

実施時期 平成27年8月3日(月) 継続年数 5年

対象者 小学生親子

参加者数 19名(子ども：15名、保護者：4名)
島根県食品衛生協会松江支所指導員：20名

目的 朝食の習慣を身につける必要性、料理をとおして「食の安全・安心」「食物アレルギー」について関心をもってもらおう

内容

- ルミテスターを使用した手洗い教室を実施し、手洗いの重要性について学習
 - 調理実習をとおして、食の大切さや安全性について学習
 - 食物アレルギーに関するゲーム、意見交換会を実施し、食物アレルギーに対する理解を深めてもらう
- 今年で5年目となる講座だが、調理指導を受けながら、みんなで作って食べ、手洗いをはじめ、食品衛生に関する知識や、食に関する話題について楽しく学び、食に関心をもってもらおうよい機会となっている。

参加者の感想

- ルミテスターを使用したATP測定に子どもが大変興味をもった
- 朝ごはんを毎日食べる習慣が、子どもの成長に影響していることをあらためて考えさせられた。
- これからもバランスのよい朝食を食べさせたいと思った。
- 簡単に作れたので、家でも作ってお父さん、お母さんに食べさせたい。
- 包丁を持ってみんなで料理をして楽しかった。
- 食物アレルギーの人にその人のアレルゲンが含まれている食べ物を無理やりすすめ、食べさせてはいけないことが分かった。



13 JAしまね雲南地区本部

連絡先 電話：0854-42-9053 FAX：0854-42-9100 E-mail：fureai.unn@ja-shimane.gr.jp

名称 あぐりキッズスクール

実施時期 平成27年5月～12月 継続年数 8年

対象者 雲南地区本部管内小学生とそのきょうだい

参加者数 38名

内容

JAしまね雲南地区本部では平成20年から子どもたちに農業体験を通じて食育や仕事のことを学ぶ「あぐりキッズスクール」を開校している。第8期生は一年を通じて大豆について学んだ。種まき、醤油工場の見学、収穫、はで干し、そして11月講座で豆腐づくり体験をし理解を深めた。豆腐づくりでは、頓原女性部の方の指導を受け大豆をミキサーにかけたり、にがり混ぜたり、出来上がった豆腐を1丁ずつパックに入れ、シートをかぶせる工程も体験した。



感想

- 大豆はいろいろなものになってすごいと思った。 ●豆腐づくりをもう一度やってみたい。
- おからがおいしいにおいだった。 ●大豆を植えることからやって、醤油見学とか豆腐づくりをしたのですごく良かった。

14 花栗振興会健康づくり部会

連絡先 電話：090-1016-0954 E-mail：yukaasutoa@iinan-net.jp

名称 花栗地区食育推進事業

実施時期 平成27年5月・11月

継続年数 10年

内容

花栗地区では平成23年に平成20年度に策定した健康なはなぐり21計画の目標を達成するための1手段として花栗地区食育推進計画（H23～H27）を策定した。

この計画の重点目標を「心と体の健康づくり」「心豊かな人づくり」「身土不二」の食環境づくり・食文化の継承とし様々な取り組みを実施している。

○営農組合と小学生との農業体験を通じた交流

花栗地区の高齢者と頓原小学校児童との交流は、花栗の健康な地域づくりの取り組みが開始されて間もない頃から。10年位前からは「門営農組合」で児童たちに、春の田植えから秋の収穫までの楽しい体験を通じて食べ物の大切さや高齢者の知恵や工夫を学んでもらっている。また、収穫祭に学校から招待されるなど、学校と地域が連携して食育活動が継続されている。

10月19日には健康づくり部会の事業の一つであるウォーキングを兼ねて頓原小学校を訪問し、恵まれた環境の中で健やかに成長している子どもたちに出会う事が出来元気をもらった。また、校長先生から日頃の子どもの様子について話を聞いたり、飯南町産の食材を使った給食をおいしくいただくことが出来楽しい時間を過ごすことが出来た。



いざ！頓原小学校へ！



田植え体験



芋ほり体験中の元気な児童たちに会いました



校長先生から日頃の子どもの様子についてお話を聞きました

15 出雲市

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

名称 おいしく学ぼうカフェごはん～学生のための食育講座

実施時期 平成27年12月 継続年数 初年 対象者 出雲市在住 大学生、専門学校生

参加者数 10名

目的

食生活に課題の多い若い世代が、健康や食に関する正しい知識を持つことで今後の自分自身の食生活改善につなげることで、また調理技術を習得することで積極的に調理に関わることを目的とする。

効果

参加者の食への関心が高まった。特に調理のポイントを講師から細かく聞くことができ、自ら料理することへの意欲が高まった。

感想 (アンケートから抜粋)

簡単な玉ねぎのみじん切りの仕方や、盛りつけの工夫など、いろいろなことを学ぶことができてよかった。最近料理から遠ざかっていたが、またやろうと思った。

内容

食に関する講話と調理実習

◎講師：おうちカフェごはん「豆花」店主 橋本津由子氏

◎メニュー：ごはん、煮込みハンバーグ、野菜スープ、サラダ

課題

日頃から野菜を意識して食べている等、比較的食に関心のある学生が参加した。無関心な学生の参加、男子学生の参加について検討する必要がある。

16 出雲市食のボランティア連絡協議会 キッチン大社

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

名称 遙堪小学校5年生親子クッキング

実施時期 平成27年8月29日(土) 継続年数 初年

参加者数 5年生親子31名

内容

PTA主催の親子活動に講師として参加し、食育啓発、調理支援を行う。

●講義 おやつの摂り方について

●調理実習 メニュー：焼き鮭の夏ちらし寿司、もやしときゅうりのナムル、白玉団子入りフルーツポンチ



効果

おやつに含まれる油の量・清涼飲料水に含まれる砂糖の量を実物で示したことで、子どもたちはおやつを摂りすぎが体に良くないことを理解した。調理実習では、地元産の食材について理解を示し、また調理のたいへんさや楽しさを感じていた。作り手の気持ちも感じ取ることができていた。

感想

小学生の親子クッキングは初めての試みだった。レシピ検討等事前準備から、当日の運営まで勉強になる事ばかりだった。子どもたちの素直な反応に接し、こちらも心が和むひとときだった。子どもたちが完食してくれたことが一番うれしかった。

子どもたちの感想 (アンケートから抜粋)

うれしかったことは、キッチン大社の方が家の野菜を採ってきてくださったり、地元の食材をたくさん使ってくださいましたことと、保護者やキッチン大社の方が、おいしいと言って食べてくれたことです。作ってよかったなという気持ちになりました。難しかったことは、きゅうりの千切りと、お寿司を混ぜることです。でも疲れたぶん、とてもおいしく感じました。

17

大田市役所農林水産課

連絡先 電話：0854-83-8084 FAX：0854-82-9731 E-mail：uchida-daisuke@iwamigin.jp

名称

地元食材を利用した食育講座および調理実習

実施時期	平成27年12月9日(水)
場所	県立男女共同参画センターあすてらす
対象者	大田市立大田幼稚園の5歳児と保護者、食育関係者、生産者
参加者数	約50名
講師	吉田保育所(社会福祉法人ほほえみ福祉会) 杉原幸江所長

目的

県内で先進的な食育の取組をしている保育所の活動事例を学び、米を中心とした、食育の視点で安心できる食について考え、地元食材の消費拡大につなげるための講演会及び調理実習を開催した。調理実習では、ほとんどの食材は大田市内で生産されたものを使い、安心な地元食材を使った和食のおいしさを再認識した。

感想

我が家の食事を見直すきっかけとなりとても良かったです。地産地消!心掛けます。とにかく!!まず朝のパンをお米に変えたいと思います。薄味も心掛けます。うちの子の怒りっぽい性格、協調性の無いところ、今までの食事が悪かったのかな…と反省です。(保護者)



18

大田市西部公民館

連絡先 電話：0854-82-0221 E-mail：ko-seibu@iwamigin.jp

名称

元気大学 食育講座

実施時期	平成27年12月8日(火)
場所	長久まちづくりセンター
講師	専門調理食育推進指導員 片地 六治郎氏
レシビ	かつお節と昆布のだし汁、立冬のなます、煮物、切魚の煮つけ

感想

- 日本料理の考え方や基本を学び、料理実習を通して、名人から技術指導を受け、おいしく食べて元気になる方法を学習しました。
- 日本料理の基礎や料理の順序などを教えてもらい、たいへん参考になった、新たな学びでよかったと好評でした。



19 川本町 健康福祉課

連絡先 電話：0855-72-0633 FAX：0855-72-0635 E-mail：nari-teramoto@town.shimane-kawamoto.lg.jp

名称 小児生活習慣病予防教室 ～調理実習～

実施時期 平成27年12月14日(月) 継続年数 22年

参加者数 川本小学校4年生児童21名、川本町食生活改善推進員4名、学校・役場職員4名、計29名

内容

生活習慣病について理解を深め、将来にわたっての健康を考えた食習慣を子どもの頃から身につけさせることを目的とする。川本町の特産品である“えごま”を献立に取り入れ「えごまわやさしい」をキーワードにすることにより、体が健康になる食事を考えると共にえごまの働きを理解できた。学校の「総合的な学習の時間」の中でえごまを種から育て収穫する体験をしており、今回はその中で作ったえごまを調理したので、より一層関心を高めることにつながった。



メニュー

“えごまわやさしい”を全部使った体にやさしい食事を作ろう！

- ごはん、えごまふりかけ ●なっとうあえ
- あじのこうみ焼き ●川本野菜のみそ汁
- ミルクわらびもち えごまきなこがけ

児童の感想

- わたしはいつものごはんに、赤・黄、緑のすべてを食べることができていませんでした。今日の調理実習でいろいろなことが学べたのでとても勉強になりました。
- みんなで作ったごはんはすごくおいしかったです。生活習慣病にならないように、今日のように楽しく料理をつくってみたいです。

20 農家民泊 今ちゃんの家

連絡先 電話：0855-87-0533 FAX：0855-87-0533 E-mail：hyakusho@ohtv.ne.jp

名称 黒ニンニク作りと田舎料理体験

実施時期 平成27年10月10日(土)・11月7日(土)の2回

継続年数 3年

内容

ジャンボニンニクで作る黒ニンニク講座と押し寿司づくり
落花生と里いもの収穫体験をしていただいた。(体験料2,000円)
それぞれ10名の参加があった。

今回はしまね田舎ツーリズムキャンペーン2015として実施した。

場所が分かりにくかったとの意見が有りましたが皆さん満足された様子で、又来たいと感想ありました。



21 比之宮連合自治会

連絡先 電話：0855-82-2354 FAX：同左 E-mail：ueken5003@ivory.plala.or.jp

名称 公民館活動を通じて料理体験

実施時期 平成27年度中に6～8回 継続年数 4年以上

内容

にこにこ健康教室、運動サークル、あけぼの学級、婦人会と児童とのふれあい交流会 など公民館を利用して活動している団体が「あられ・赤飯づくり」「みそ汁の塩分量チェック」「地元食材を使った料理」など、いろいろな機会をとらえて料理体験をしている。

22 美郷町食生活改善推進協議会

連絡先 電話：0855-75-1932 FAX：0855-75-1505 E-mail：sakamoto-chie@town.shimane-misato.lg.jp

名称 おやこの食育教室

実施時期 平成27年8月8日(土)、9月10日(木)

継続年数 2年

対象者 町内2つの保育園の園児並びに保護者

参加者数 園児36人、保護者23人

内容

食育5つの力について、調理実習、会食

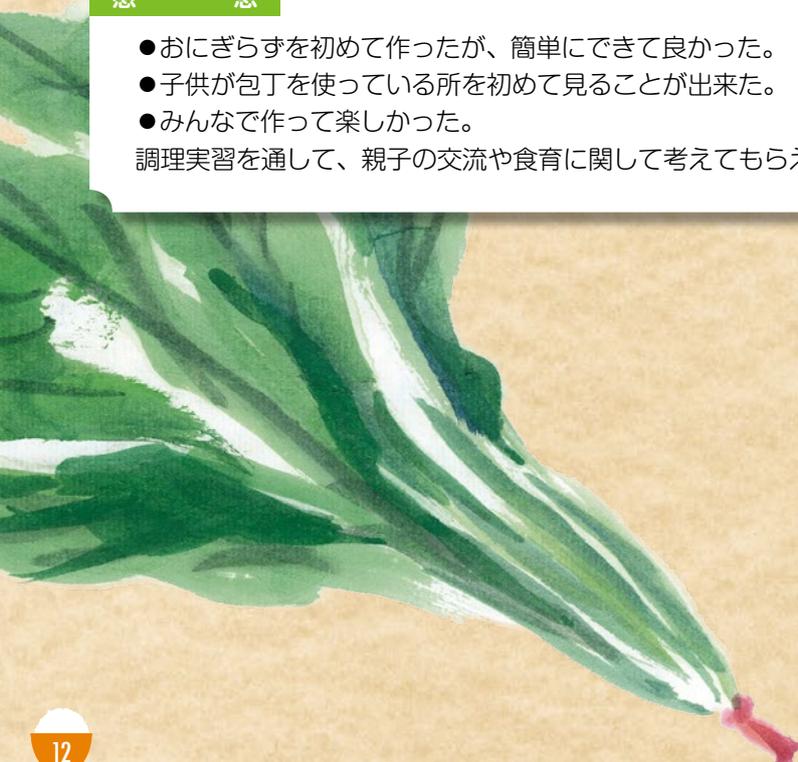
メニュー

おにぎらず、鶏肉のトマトクリーム煮、
ごぼうのごま風味サラダ、いきなりだんご、
3種類のスープ(みそ味、トマト味、牛乳味)

感想

- おにぎらずを初めて作ったが、簡単にできて良かった。
- 子供が包丁を使っている所を初めて見ることが出来た。
- みんなで作って楽しかった。

調理実習を通して、親子の交流や食育に関して考えてもらえる機会となった。



連絡先 電話：0855-22-1253 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 「地産地消推進事業～はまだ産直めぐり～」

実施時期 平成27年11月30日(月) 13:00～17:00

事業概要 保育所給食担当者を対象に、市内の農産物生産現場や産直市場の見学、野菜の収穫体験、農産物講座を実施し、保育所給食での地元農産物の消費拡大を図る。また、消費者と生産者の交流を図り、安全安心な浜田産農産物の良さをアピールする。

対象者 浜田市内保育所給食担当者等 参加者数 20名

感想

参加者からは大変好評だった。特に生産者の話しと収穫体験は非常に喜ばれ、地元の農産物への関心をより高めることにつながったと思われる。また、見学受け入れについては生産者の方も大変意欲的だった。農産物講座では、野菜ソムリエから野菜の特徴やおいしい食べ方などを紹介していただいた。給食での地元農産物の使用については、各園でも取り組んでおられるが、規格や量など献立に併せた野菜の提供に対応できるかなど問題点も多い。このような機会を通じて、生産者やJAなど関係機関とつながりを深め、地産地消の取り組みを推進していきたい。



収穫体験



生産者の説明

連絡先 電話：0855-24-8531 FAX：0855-24-8532 E-mail：kkf-hp@iwami.or.jp

名称

魚の解体・味覚の話

実施時期 5月 継続年数 4年

参加者数 〈魚にふれる〉2～5歳児 118名
〈味覚の話〉5歳児 37名

内容



私たち社会福祉法人誠和会の5園では、飲食店の経営をされており、日本味覚教育協会味覚授業講師をしておられる方に来ていただいて、実際に魚に触ったり、魚の解体をしていただくことで、魚への興味を深め、魚にも命があることに気付くことが出来るような体験活動をしている。また、命をいただいていると感じながら食事が出来るように、その魚を使つての料理(切り身を焼く、シーチキン作りなど)を作り、食べるという活動もしている。

それに合わせて、5歳児は実際に鰹と昆布の合わせだしを飲んだり、100%カカオを食べたり、砂糖・塩・酢をなめるといった体験をしながら、味には日本独自の5つの味があり、それを感じていくことの大切さを教えていただくという活動もしている。

感想

魚の解体は、内臓があったり、血が流れたりすることを見て、子どもたちそれぞれが、色々なことを感じる事が出来たようだった。味覚のお話も、いつも何気なく食べている物にも色々な味があるということに気付き、味覚への関心が深まったように思う。

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」の当てはまるところにシールを貼る。
- 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



おいしい
たのしい
ためになる

食育

体験活動

平成27年度 事例集

