

【テーマ】 夏休み親子料理教室	実施主体	日ヶ谷子ども会
	連携機関	

【目的】

夏休みの機会をとらえ、地元養老の海でとれた新鮮な魚の料理を講習し、地産地消の取り組みを行う

【対象者・参加人数・実施時期】

平成21年8月25日（火）

日ヶ谷地区公民館で、日ヶ谷地区子ども会の親子11人が参加

【活動内容】

- 早朝より、養老漁協に魚の買い付けに行き、養老の海でどんな魚が捕れるのか、また、新鮮な魚の見分け方などを習う。
- 買い付けた魚を、三枚おろしや、刺身、開きなどに調理し、バーベキューなどで親子で楽しくいただいた。



三枚おろしをする
次!!





干し魚をしまいたの
アジの塩干し



【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

○小学生の子どもたちが意外と上手に魚をさばいたりして、親として新しい子どもの一面が発見できた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

○調理師のお父さんにお世話になり、プロの技を教えてもらえた。

【記入者・職・氏名】

日ヶ谷地区青少年活動推進委員 園 好司

(連絡先) 電話：28-0658

<p>【テーマ】 スポーツ少年と食育</p>	<p>実施主体</p>	<p>与謝野町食生活改善推進員協議会</p>
<p>連携機関</p>		<p>媒体（下じき）提供 雪印乳業</p>
<p>【目的】 健康でスポーツに励むために大切な日常生活や食事について考えよう</p>		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】 スポーツ（サッカー）少年と、応援に来ている親</p>		
<p>【活動内容】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>たのしく食育 － 食べながら食事を学ぼう サッカー少年の一日（休日編）を追って食事や生活のポイントを学ぶ</p> </div> <p>↑ 別紙 下じきを配付し、一緒に見ながら学ぶ</p> <p>※夏期に実施した為、手づくりの「しそジュース」を飲みながら、正しい水分補給についても説明する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
<p>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】 親子とも、とても熱心に話を聞いて下さった。</p>		
<p>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】 練習試合の日にさせてもらったので多くの親子さんに集まってもらえた。</p>		
<p>【活用した媒体】 下じき（サッカーの3Bでゴール!、ほか）</p>		
<p>【記入者・職・氏名】 与謝野町食生活改善推進員協議会 会長 杉本 文子 (連絡先) 電話：0772-42-6501 FAX：0772-42-3921</p>		

別紙：下じき

サッカーの3Bでゴール!

Bodybalance

ボディバランス

せりあいに負けない、つよいからだをつくろう

Ballcontrol

ボールコントロール

トラップ、パス、シュート! ボールと仲よくなるろう

Brain

ブレイン

まわりをよく見て、
頭腦的なプレーをしよう

財団法人 日本食生活協会 雪印乳業株式会社

たのしく食育—休日編 たのしく食べながら、食事を学ぼう!

6:30 休みでも早おき!

おはよう!
今日も元気?



7:00 朝ごはん

エネルギーになる炭水化物
(ごはん、パンなど)を中心に
しっかり食べよう。



食べないと
サッカーの練習で
バテちゃうぞ



トイレいった?
いいウンチは元気のもと!

9:30 おやすみ~

すいみん時間をしっかりとろう。
ねているあいだに、
しょうぶなからだがつくれるよ。



むにゃむにゃ...



9:00 サッカーの練習

水分補給をわすれずに!



ただいま~

6:00 夕ごはん

今日あったことをはなしながら、
たのしく食べよう。
よくかんでね。



いただきます

12:00 昼ごはん

練習でつかれたからだに、
牛乳や乳製品で、
たんぱく質の補給を!



4:00 おつかいに行く

食べものをよく見て買おう。



ミニトマトやお花に水やり。
じぶんでそだてると、たのしいよ!



なまえ

<p>【テーマ】 丹後地方学校給食研修会</p>	<p>実施主体</p>	<p>京都府丹後教育局</p>
<p>【目的】 学校教育活動全体を通じた食育推進とともに、安全かつ安心な学校給食の実施に向けて一層の徹底を図る</p>	<p>連携機関</p>	<p>丹後地方教育委員会連合会 他</p>
<p>【対象者・参加人数・実施時期】 平成21年8月21日（金）午後1時45分～4時 管内幼小中の教職員、調理従事員、その他関係職員125名が参加</p>		
<p>【活動内容】 丹後地方学校給食研修会で食育に関する講演を実施</p> <p>演 題 「調理の現場から見た食育」 講 師 舞鶴料理学院 学院長 河田 宏子 氏</p> <p>内 容</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 食育とは ② よい食事 <ul style="list-style-type: none"> イ. 手作り食物 ロ. 既製食物 ③ よい食事の条件 <ul style="list-style-type: none"> イ. 時間 ロ. 食費 ハ. 料理の技術 ④ 日本人の食事 ⑤ 食育で大切なこと 		
<p>【参加者の反応】 (参加者アンケートから)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本来家庭で語り伝えられる食育を学校給食でしていかなければならない大切さも感じた。 ・大変良かった。生命を育てることの大切さがよく伝わり大変参考になった。 ・とてもおもしろいお話でした。子育てをされているお母さんに（PTAの保護者の方などに）も聞いていただく機会があればなあと思いました。食育で大切なことの6点をしっかりと、学校給食の指導の中でしていきたいと思いました。 ・作っていただいていることへの感謝の気持ちを持たせるには…センター給食だと給食のありがたさを実感させるのは難しいです。何か良い方法はないかと思っています。 ・違った視点で食育の大切さを教えていただきました。 ・食の本質の部分が聞けたと思う。丁寧に作られたものを丁寧に食べることの大切さがわかりました。 ・食事で健康にということわかりやすい講演だと思いました。 		
<p>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育についての講義は、とてもわかりやすく、よく理解してもらえた。 ・栄養士の研修はあっても調理員の研修会はなく直接調理に携わる調理員同士の意見交流会を企画することも考えてはどうか（分科会形式）。 ・教職員の先生にも話を聞いて欲しい。（もっと幅広く聞いてもらいたかった） 		
<p>【記入者・職・氏名】 京都府丹後教育局 主査 大塩 文代 (連絡先) 電話：0772-22-2175 FAX：0772-22-0479 Email：f-ohshio13@pref.kyoto.lg.jp</p>		



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議「わくわくモリモリ部会」
=== 専門部会の取組み ===



日 時：平成21年7月9日（木） 14時00分～16時00分
 場 所：アグリセンター大宮 視聴覚教育室1・2
 参加者：14名（構成団体：9名 従事者：5名）
 内 容：情報交換
 ・報告「丹後で食育を推進するために」
 ・各地域や団体の取組み交流
 「子どもたちをめぐる食と健康の話題について」
 提案事項
 ・丹後の食育実践活動事例募集について
 ・食育講演会について
 意見交換

診療をしていて、おやつを食べ方がメチャメチャで虫歯だらけの子がいる
 小学校の歯磨き巡回時、なぜ虫歯ができてはいけないのか、それは必要な食物を食べて成長しなくてはならないからだと教えている
 [歯科医師会]

毎月1回、食事のマナー・栄養についてパネルや紙しばい等でわかりやすく指導しています。年4回、小西栄養士が各保育園をまわり、指導しています。
 6月18日に試食会をして保護者に観てもらいました。
 親子でクッキングでは畑で野菜を作り、採れた野菜でカレー等をつくり食べました
 キュウリも作っており、洗って塩をつけてその場で食べると園児も自分達で作ったものは美味しいなと感じていた
 年長組は5名で人をもてなすのを楽しんでクッキングをしている
 [与謝野町保育所長会]

「健康は私たちの手で」をスローガンにしている。さじかげん（塩）で健康が守られる。お米をしっかり食べましょう。早寝早起きをしよう。
 スポーツ少年にはポカリは水と半分にして飲もうと指導している
 [食生活改善推進員連絡協議会]

食育の直接の取組はないが、「まちづくり活動」と「青少年健全育成」の2本立てで、活動を展開している。その中で親子参加型のウォークラリーでお互いの好きな食べ物をあてるクイズがあり子どもの好きな食べ物が「寿司」などで家で作っていないのか、手作りの品物が無いなと感じた。違う団体と連携して食のところを手伝ってもらいたい。食改さんの知識とネットワークは素晴らしいと思う
 [宮津青年会議所]

食を通して心身ともに育てる食育。食育の年間指導計画をいれてしている
 研究校1校を指定して食育の授業参観などの実績を毎年1冊にまとめている
 魚が苦手と言うのが課題。特にいわしの煮込みは骨をとる箸使いが苦手で食感・見た目・臭いもダメ
 食改さんは中学校の調理実習にも参加されており、人生の先輩として心の教育もしてくれている
 学校給食で丹後ならではの伝統食をださないと親から子へ伝承しない
 [京丹後市学校給食研究会]

乳健で管理栄養士が食育に取り組んでいる
子育てサロン、保育所等で栄養指導している
キッズ・ティーンエイジ・クッキングを年間33回実施。参加約
950名
〔宮津市〕

保育所で食育を進めようと頑張っています。
園児に興味を持ってもらおうと、サツマイモを作って焼いて食べ
たり、プランターで稲を育てたりしている
〔伊根町〕

乳児健診で保護者に栄養指導をしている
保育所に年4回栄養士がまわり、遊びを通して学ぶ事をしている
給食だよりを発行して保護者に啓発している
保育所の給食試食会では保護者から、薄味だけど美味しい、素材
の味がよくわかる等の意見があった
100%のジュースなどを0歳児から飲ませている家庭があり、
早いうちから美味しい味になれているのだなと感じている
家では食べないものでも給食では食べられるのは、楽しい雰囲気
で食べているから
〔与謝野町〕

小中学生の食育に取り組んでいる
8月21日にアグリセンターで丹後学校食育研修会を行う。給食の運営と食育に
スポットをあてた講演を計画している
〔京都府丹後教育局〕



ワーキングチームによる企画と運営の提案 (H22. 9. 1)

- ・食のバランスガイドがもっと広がる方法はないのかなと…成人病予防につなげて行く方法はないのかなと…自己管理ができないと食育にならない
- ・保育所等は園で栄養を採っているが、家庭で採る為には保護者が理解する事が必要
- ・行政の情報量はすごいので情報提供をしていただきたい
- ・子どもをからめると世代間のギャップがあり、相互理解をするためには何かが必要
- ・PTA団体も参加し、連携してほしい。親に聞いてもらって考えてほしい
- ・親も子も一緒に学べる場があればよいと思う
- ・保育所と小学校が連携することが少ないので連携すれば良いと思う
- ・若い親世代にどうやって話を聞いてもらえるかが課題
- ・保育士さんにも参加していただける講演になれば良いと思う



展示コーナー



- ① 食育キャラクター
たべお君といく子ちゃん
- ② 飲物の砂糖量
- ③ お料理カード
- ④ むし歯予防パネル展示

出席者は少なかったが、様々な分野からの参加を得て、活発な意見交換ができた。
今後は、食育実践活動事例集や食育講習会の企画について関係者の意見を得て地域に密着した取組み内容とすることを目的に、ワーキングチームを立ちあげ、効果的な活動となるよう検討していく予定である。

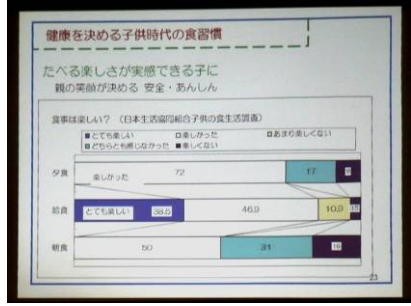
平成21年度わくわくもりもり食育講演会 === 食べる・生きる・育つ 丹後の食育ネットワークづくり ===

日 時：平成21年12月3日（木）13時30分～16時00分
 場 所：峰山地域公民館・大会議室
 参加者：91名（講師等含む。参加者85名、従事者6名）

開会
 あいさつ：京都府丹後保健所 吉岡保健室長



講演
 『提言 ～元気をつなぐ食を子どもに伝えよう！～
 「大学生から子ども時代の食生活が見える」』
 講師 元京都大学生協食堂企画室
 管理栄養士 友藤 弘子 氏
 (NPO 法人「地域に根ざした食・農の再生フォーラム」理事)



今どきの大学生にバランス良く食べるための情報提供や調理ができる力を身につけさせるための活動を先駆的に根気強く行ってきた経過を報告。
 また、幼少期からこんぶと鰹の味を好むすりこみをしておくなど、食育の大切さを話された。



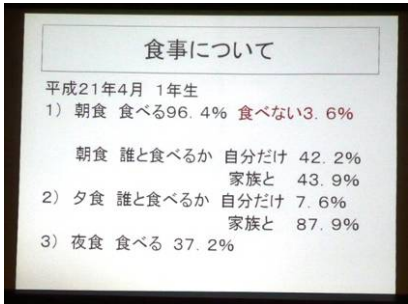
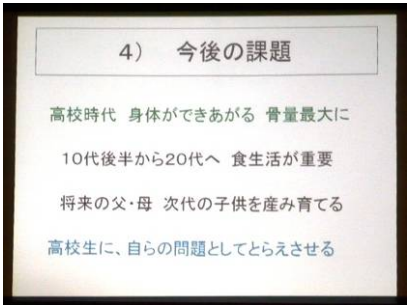
食育実践報告①
 『みずほ保育園の食育活動の取組 ～食に親しむために～』
 報告者 社会福祉法人城東福祉会 みずほ保育園
 園長 伊藤 慎一郎 氏



お米づくり体験を実施し、1年を通じた食育活動、園児や保護者の反応、また地域とのつながりなどを報告。



食育実践報告②
 『骨密度測定から見てきた高校生の生活実態』
 報告者 京都府立 宮津高等学校
 保健部長 荒木 伸 氏



データをもとに食の大切さを理解させるように努力されている様子を報告。

展示



☆クイズ&スタンプラリー

- ①タバコが原因の病気は？
外国タバコのパッケージ
- ②砂糖量が一番多い飲み物は？
飲み物と砂糖実物
- ③油が一番多い加工食品は？
保健所作成チラシとフードモデル、油
- ④カルシウムがあまり含まれていない食品は？
カルシウム、骨そパンフとフードモデル



☆体験コーナー

- ①ペロチェック 舌の味覚は大丈夫？
0.3%と0.5%の食塩水の味比べ！
- ②野菜350gってどれくらい？
野菜実物をはかりで実際に計量
野菜重量一覧表、保健所作成チラシを展示
- ③プレスチェッカー体験
- ④そしゃく力判定ガム



☆おすすめ食・栄養の教育媒体

- ①アンパンマンで食育（京丹後市健康推進課）
- ②保育所給食三色わけ（善王寺保育所）
- ③食改さんの手作り媒体
 - ・紙芝居（京丹後市食改）
 - ・紙芝居「エッグたん1号」（宮津市食改）
 - ・ペープサート
「4人の困ったちゃん元気になる」
(与謝野町食改)
- ④ぎょっぴー博士のお魚講座



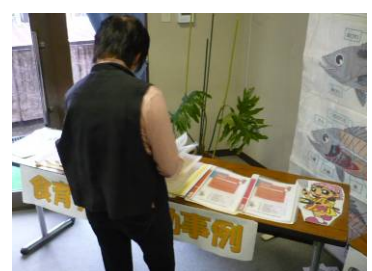
☆食育実践活動事例集

平成20年度食育実践活動事例集



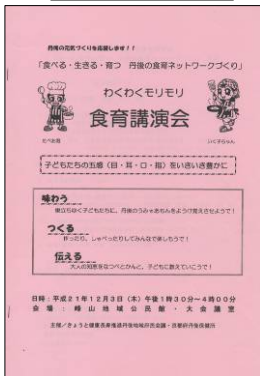
☆近畿農政局コーナー

パンフレット類
「うちから学ぶ」、うち展示物ほか

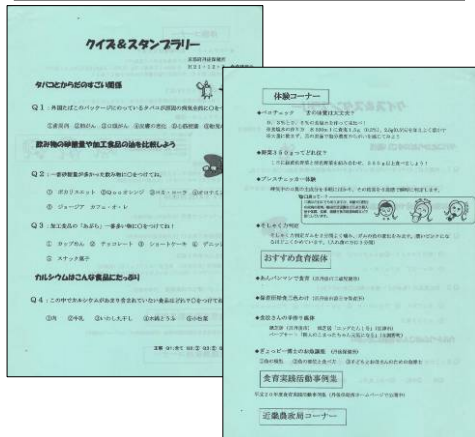


当日配付資料など

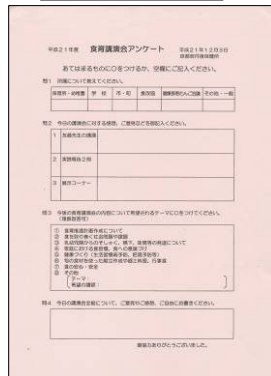
次第、講演資料



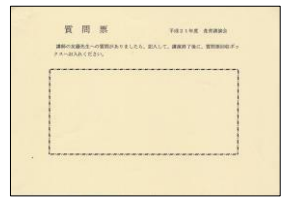
スタンプラリー・体験コーナー資料 表裏



アンケート用紙



質問票



お知らせ・募集ちらし



パンフレット類
 『食事バランスガイド』
 『見直してみよう！あなたの食生活』
 『【概要版】京都府食生活推進計画』
 『府民みんなで食育を進めています！』
 『魚の部位と食べ方』

参加者の内訳

		学校関係		保育関係			食改協	構成団体	その他	合計
		1	2	1	2	3	4	5	6	
施設・団体数		1	2	1	2	3	4	5	6	
参加者	職種	教諭	栄養教諭	保育士	栄養士	調理師	宮津 与謝野	京丹後	構成団体	一般
	人数	8	6	6	3	17	9	26	6	3
									1	85

アンケートより（抜粋）

- ・大学生の食生活を知る事から、小学生の食育の大切さを改めて感じました。心の育ち（栄養補給だけでなく）も考えた食事、給食、家庭、学校の中でも改めて訴えていかなくてはならない事がわかりました。息子も大学生です。思わず食生活を聞きたくになりました。
- ・野菜を摂ること。自分で食事を作ることの難しさ、味覚の大切さを再認識しました。
- ・大変興味深く、参考になる内容でした。保育所では保護者への指導の難しさを感じています。将来の親になる世代への食への意識づけは、とても大切で小さい頃から育みたいと思いました。
- ・大学生の実態がよくわかりました。学生の好みもよくわかりましたが、食に興味があって、改善したい気持ちもあり安心しました。
- ・食育の実践方法も学生たちとの信頼関係から成るものだと感じました。
- ・長年継続してこられた様々な取組を聞かせていただき、今の学生の食事内容を見て、やはり原点は幼少期からの家庭での食生活にあると改めて感じました。

- ・とても分かりやすい話し方で、あっという間に時間がたちました。「味のすりこみ」は幼い頃から必要だと感じました。
- ・家庭の食事の大切さ、幼児期からの食生活習慣を身につける事はとても大切だと再認識しました。
- ・とても参考になるお話で良かったです。幼少期の間に、和食の味、一汁三菜という日本食のスタイルを伝えておいてやる、食事を通して健康な心と体をつくるという大切な食事について、もう少しお話を聞かせて頂きたかったです。
- ・食改の一員として興味深く聴かせて頂きました。先生の話の中で経験不足の恐ろしさを痛感しました。洗剤かぶれ、お米を研ぐ事等とても良いお話でした。
- ・とてもわかりやすく、ていねいな講演内容でした。給食が「とても楽しい」との回答があった、という点が心に残りました。我が園の子ども達も、将来そんな答えをしてくれたら嬉しいですね。
- ・保育所で体験したことを、小・中・高と育っていく中で子ども達の心の中にどんなふうに位置づけられるのか興味がわきました。高校生の生活の中で食事に対して考えたり知識の中での行動はなかなか難しいと感じました。一人暮らしをしていくので、卒業までには体験させてほしいと思いました。
- ・「食べ物の持つ力」に大きな広がり、つながりを感じました。生きていくこと自体に根本に「食」があること、正しい知識を伝えていくことの大切さがわかりました。
- ・高校生では学力中心の生活になりがちなので、とても大事な取組と感心しています。
- ・それぞれの年令に合わせて頑張られている様子わかりました。
- ・保育園の幼児からの体験を通した食育、高校生の食生活と体の関係など、子ども達の課題に対応したすばらしい取組を報告していただき大変よかったです。
- ・1年を通して、食と農作業のかかわりを持ち、毎日の生活に食べる事に興味を持てるようにしておられて、すごいと思いました。保護者も食育の大切さがわかると思います。
- ・体がほとんどできあがる時なので、食生活だけでなく生活リズムなどまわりの環境が深く関わっていることが感じられました。
- ・いろいろな団体の手作りのものが展示されていて良かったです。場所が広がったら、もっと良かったと思いました。
- ・体験型展示がとても楽しかったです。
- ・食の安心、安全、小さい時からの食のしつけ等、キャラクターで大変楽しく見せていただきました。
- ・もって帰って自分の学校で使いたい、というものがたくさんありました。体験コーナーの教材はぜひマネさせて頂きたいです。
- ・初めて参加させていただきました。大変よかったです。何を大切にしなければいけないのか、考えさせられました。私ができる事を取り組んでいきたいと思います。
- ・地域・外国との食の比較もおもしろいと思います。
- ・生命に関わる食は第一に考えていかなければならないとても大事な事である。とても良い講演でした。ありがとうございました。
- ・食べる事、食材についての安心・安全を理解することは、小さな子ども時代から大きくなるまで、高齢になるまで欠くことのできない事と改めて実感しました。
- ・授業のヒントをもらいました。子ども達に食の指導をするにあたって何が子ども達の（卒業後1人で生活した時の）課題かがわかりました。この講演を活かして、今後指導していきたいです。
- ・体験不足や知らない事を抱えた人が多いので、難しい事より食の基本を学ぶことが大切なのではないかと思います。
- ・小学校の頃から食事の摂り方によって、色々な病気になると言うことをスライドで心に刻むと、怖さかわかって食事は大切だと思うようになると思います。
- ・開催、日時と場所を考えて欲しい。地域の公民館等いろいろな所で開催して欲しい。

大学生の生活実態から、幼少期からの継続された食育の必要性をあらためて認識する講演内容であった。今後も心の育ちを考えた食事の大切さを様々な機会を通して、訴えていくことが大切と感じた。

また、身近なところでの食育実践活動報告を受けることにより、学校や地域での食育活動を考える機会になった。

展示が盛りだくさんになってしまったが、参加者からは、「具体的でわかりやすい」「即使える」と概ね好評だった。

平成21年度 食育実践活動事例集
～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～

平成22年5月発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議・京都府丹後保健所

編集 京都府丹後保健所 保健室 健康支援担当
(きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議 事務局)
〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855
電話 0772-62-4312
FAX 0772-62-4368