

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。 【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。	楽しく学べる お買い物 ゲーム  <p>6つの野菜・果物を1,000円以内で購入する疑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。</p>
	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】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。



活
動
内
容

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。



活
動
内
容

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もしてもらうため、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。

