



食育実践サポーターの活用事例をご紹介します！



## 事例① 中学校での食についての講話

サポーターは、農家・野菜ソムリエでもあり、福島県の農産物の魅力を広く発信されている<sup>ふじたこうし</sup>藤田浩志さん。中学校の生徒・保護者・教員あわせて150名を対象に、地産地消や福島県の旬の農産物についての講演を行いました。



生徒からは、「講師の話はとてもおもしろく、今まで学ぶ機会が多くなかった農業や野菜についてたくさん学べた。」「栄養価の高い旬の野菜を食べてみたいと思った。」との声が寄せられ、保護者からは「調理法など色々試して、旬の野菜を子どもに食べさせたいと思いました。沢山のきっかけ、をいただきありがとうございました。」「子どもたちの心に響くメッセージが込められていてとても良かった。」などの声が多数寄せられ、生徒にとっても保護者にとっても、とても有意義な講演となった様子が伺えました。

## 事例② 公民館でのクリスマスお菓子作り教室

サポーターは、調理師・ジュニア野菜ソムリエの資格を持つ<sup>くつわたみきこ</sup>轡田幹子さん。小学生15名を対象に、公民館で行われたクリスマスのお菓子作り教室の指導を行いました。

轡田先生監修の、子どもでも作りやすいレシピで、クリスマスのトライフルケーキ作りをしました。ガスや包丁を扱うのが初めての子どもたちも多い中、自分たちで調理作業の切る・焼く・片付けるまでを体験しました。

子どもたちは初めての経験に苦戦しながらも、楽しく行い、最後はとても満足そうに得意気な表情で帰っていきました。



食べ物の成長過程に  
関わることも大切な食育です

### 事例③ 小学校での田植え、稲刈り、餅つき体験

サポーターは、農家であり調理師の資格も持つ小澤啓子<sup>おざわけいこ</sup>さん。小学生5年生を対象に、1年間を通し、田植え、稲刈り、餅つきの指導を行っています。

田植えは、馬による代かき見学した後に、実際に子どもたちが田んぼに入り田植えをし、その後に田植え機による田植えを見学しました。初めての経験に子どもたちは楽しそうに田植えを行っていました。



稲刈りでは、子どもたちが鎌を使い稲刈りをし、そのあとにコンバインでの稲刈りを見学しました。小澤さんの細やかなアドバイスのおかげで、子どもたちも自信を持って作業することができ、達成感を得ることができました。

餅つきでは、自分たちで育て収穫した餅米で餅をつきました。昔ながらの杵と臼での餅つきを経験し、子どもたちもとても興味深そうな様子でした。

1年間を通し、米作りに関わっていく中で、子どもたちは沢山の学びがあった様です。

### 事例④ 男性向けの料理教室

ふくしま食育実践サポーターは「大人の食育」にもご活用いただけます。

今回のサポーターは、県中調理師会の副会長であり、普段は「お肴どころ御代田」<sup>みよたのぶお</sup>で料理を提供している御代田信男<sup>みよたのぶお</sup>さん。

60歳以上の男性を対象に、公民館で料理教室を行いました。

御代田さん考案の、「普段料理をしない方でも簡単に作れるレシピ」で、御代田さん指導の下、う巻玉子、簡単柳川鍋など4品を作り上げました。

終始、和気あいあいとした雰囲気が進められ、質問なども飛び交い、沢山の学びがある料理教室となりました。参加者からは、「家でも作ってみたい」「まずは調理道具をそろえてみようかな」との声もあり、食への意識改善にもつながった様子でした。



## 事例⑤ 公民館で地域の食材を使った子ども向け料理教室

公民館の担当者の方より、「地域の伝統料理や食材について子ども達が学べる料理教室を開催したいけれど、やってくれるサポーターの方はいますか？」とのご相談を受け、派遣したサポーターは、フードコーディネーターの伊藤<sup>いとう</sup>麻<sup>ま</sup>家<sup>ま</sup>さん。普段は、郡山市内を中心にフードユニット「名もないカフェ」で料理教室等たくさんの「美味しい」を教える活動を行っています。



今回の料理教室では、伊藤先生監修のレシピで、子ども達は「鯉のつみれ汁」「キャベツ餅」「いちごの牛乳寒天」の3品を自分たちの手で作り上げました。伊藤先生から説明や指導を受けながら、子ども達は集中した様子で調理に取り組んでいました。自分たちで作った料理をみんなで美味しく食べた後は、片付けも自分たちで行いました。

地域に昔から伝わる美味しい料理や地域の食材について学び、またそれらを実際に調理することを通して、参加した子ども達も食の大切さや楽しさ、地域の文化を学べた事と思います。

このほかにも・・・

- 地域の女性を対象にした発酵食について学ぶ会
- 小学校や幼稚園で行われた農作業体験
- 幼稚園での親子で味噌作り体験 など

さまざまな活動に食育サポーターを派遣しています！！

「こんなことをやってみたいのだけれど、やってくれるサポーターはいるの？」  
そんな方には、活動内容をお聞き取りしてサポーターを紹介することも可能です。※  
是非お気軽にご相談ください。

※ 活動内容によってはご希望に添えなかったり、日程が合わない場合もあります。