



青森中央短期大学  
食育サポーター事務局

発行日 平成24年4月

新体制でスタート！

今年度もよろしくお願い致します

新年度がはじまりましたが今年の4月は例年になく寒さが続いております。また、年度初めの様々な行事や新生活のスタートで慌ただしいことと存じます

さて、平成22年から始まった青森県からの委託事業である「青森県地域に根ざした食育活動促進業務」は平成24年3月31日をもって終了し、県内6地区に設けてありました事業所は閉鎖となりました。これまで地域の皆様から多数活動の申込をいただき本当にありがとうございました。関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

平成24年4月6日から「青森県ライフステージに応じた食育活動推進業務」として、青森中央短期大学内に食育サポーター事務局を新たに開設いたしました。これまでと同様、皆様のお力になれるよう食育活動や支援を行ってまいりますので、引き続き本事業をよろしくお願いいたします。次頁からこれまでに作成した教材の一覧を記載しました。食育活動や教材について興味がある方はぜひサポーター事務局までお気軽にお問い合わせください。

## レシピ紹介

青森の春といえばやっぱり桜！そしてお花見ではないでしょうか。弘前公園をはじめ各地に桜の名所がたくさんあります。そのお花見につきものといえばお弁当！（花より団子です）今回はお花見やこれから始まる行楽シーズンのお弁当にぴったりの簡単ご飯を紹介します。



\*いつものお稲荷さんや混ぜご飯に一工夫するだけで春らしいご飯になります。

### ◆そぼろいなり

ご飯をつめた油揚げの口を開き、肉と卵のそぼろを半分ずつのせる。その上に花形に型抜きした人参と絹さやを飾る。

### ◆春色いなり

グリーンピースと鮭フレークを混ぜたご飯を油揚げにつめる。

### ◆サラダいなり

きゅうりとかにかまはさいの目切にしマヨネーズと和え、塩、こしょうで味を調える。具材を酢飯とまぜいなりにつめる。

### ◆さくら寿司

お好みの具を混ぜたご飯を型抜きし、上にハムをのせる。

# 食育教材の紹介

これまでに作成した食育教材を紹介します。

これらの教材を使った食育活動の依頼や貸出についてなど、お気軽にお問合せください。

教材名 (題材)	教材名 (題材)
<p>No.1 あおもり食材マップ (地産地消) 分類：フェルトマップ</p> 	<p>No.6 お菓子大好きたっくん (むし歯予防) 分類：エプロンシアター</p> 
<p>No.2 知ってる? お箸のマナー? (箸の使い方) 分類：パネル</p> 	<p>No.7 いきいきまなぶくん (消化・排便のしくみ) 分類：エプロンシアター</p> 
<p>No.3 食事のマナー① (食事のマナー) 分類：パネル</p> 	<p>No.8 りんごができるまで (りんごの成長) 分類：パネル ペープサート</p> 
<p>No.4 食事のマナー② (食事のマナー) 分類：パネル</p> 	<p>No.9 フェルトdeお弁当 (栄養バランス) 分類：マスコット (フェルト)</p> 
<p>No.5 大きな手とお箸セット (正しい箸の持ち方) 分類：布製人形</p> 	<p>No.10 朝ごはんスイッチ (朝ごはんの大切さ) 分類：パペット</p> 



教材名（題材）	教材名（題材）
<p>No.11 たっくんとピーマン (野菜嫌い) 分類：紙芝居</p> 	<p>No.16 早ね・早起き・朝ごはん (朝ごはんの大切さ) 分類：エプロンシアター</p> 
<p>No.12 ばいばい☆ばいきん (手洗いの大切さ) 分類：紙芝居</p> 	<p>No.17 おぎょうぎわるいの だあれ？ (食事のマナー) 分類：紙芝居</p> 
<p>No.13 かむってすごい！ (噛むこと) 分類：パネル パペット</p> 	<p>No.18 ちよっぷくんと すていっくくん (箸の持ち方と使い方) 分類：紙芝居</p> 
<p>No.14 たべつくそう あおもり (地産地消) 分類：布絵本</p> 	<p>No.19 いろんなあじを みつけにいこう (味覚の成長) 分類：紙芝居</p> 
<p>No.15 ろまんちゃんと お米の国 (お米の成長) 分類：人形劇</p> 	<p>No.20 みんなで行こう！！ げんき商店街 (3色食品群) 分類：フェルトシアター</p> 

この他、手洗い指導の際に使用するブラックライトもあります。専用ローションとブラックライトを使って適切な手洗いが出来ているか確認することができます。手洗いのトレーニングに、是非ご活用ください♪





## 食育フェスタあおもり 開催のお知らせ

今年も下記の日程で食育フェスタを行います。

日時：平成24年6月30日（土）13：00～

場所：青森中央短期大学

内容：ブラックライトを使用した手洗いの指導  
：調理デモンストレーション  
（行事食やお弁当作りに利用できる飾り切り）  
：食育クイズ大会 など

教材紹介やクイズ大会など、いろいろな催しを企画しております。詳細については改めてお知らせいたしますが、お問合せ、参加申し込みは食育サポーター事務局までお願いいたします。皆様のご参加お待ちしております。

### ～食コンおススメ！食育絵本の紹介～

今回ご紹介するのはPHP研究所から出版されている「からだこころ げんき かむかむ」という絵本です。最近、固いものが噛めないという子どもたちが増えてきていますが、この絵本では噛むとはどんなことなのか、どんな時に噛んでいるのかとも分かりやすく書かれています。この本を通して子どもたちに「噛む」ことの大切さを理解してもらえるのではないかと思います。絵もユーモラスだし、大人も楽しめる絵本です。

文/カムカムズ 絵/南 伸坊



昨年11月、日本の食文化に関する大きなニュースが発表されました。それは、「日本食文化」を世界無形遺産として、2012年3月にユネスコに申請し、2013年11月の登録を目ざしているというものです。日本はこれまでも世界無形遺産として歌舞伎や雅楽など18件の登録がなされています。また、食の分野では、すでに、フランス、スペイン、イタリア、ギリシャ、モロッコ、メキシコの6ヶ国の食文化が登録されています。「日本食文化の世界無形遺産登録に向けた検討会」によると日本食文化の特徴として、

- (1) 年中行事や人生儀礼などと結合
- (2) 国土に根ざした多様な食材を新鮮なまま使用
- (3) 米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事
- (4) 出汁のうま味や様々な発酵食品を活用

の4点をあげています。改めて指摘されますと、全くそのとおりであり、他国に類を見ない優れた食文化であることがわかります。栄養バランスについて付け加えれば、米飯を十分に摂取していた1980年(昭和55年)頃のバランスが人間にとって最も適正であり、この食生活により、日本は世界一の長寿国になったといっても過言ではありません。「日本食文化の正解無形遺産登録」という目前の明確な目標が、現在の日本の食生活を見直し改善に向かわせるモチベーションになれば願っています。

《青森中央短期大学学長 久保 薫》

### 編集後記

春から新体制で食育サポーター事業を行うことになりました。食育コンシェルジュの人数は減りましたが、新たに大学の教員も加わり、より一層食育活動を頑張っていきますので、たくさんの活動申込お待ちしております。さて、今回から広報誌の内容を少しリニューアルしました。コラムやおすすめ食育教材など、少しでもありますが皆様のお役にたつような情報をお届けしたいと思っています。今後もよろしくお願いたします。

### お問い合わせ先

**青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局**

所在：〒030-0121 青森市横内神田12

TEL：017-728-0212（代表） FAX：017-738-8333

ホームページ：<http://www.chutan.ac.jp/>

活動ブログ：[http://blog.livedoor.jp/aomori\\_shoku/](http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/)