

# 食育info あおもり

青森中央短期大学

～青森県地域に根ざした食育活動促進業務～

発行日 平成23年 1月

## 「食育の案内役」

## 食育コンシェルジュです！！

近年、「食育」という言葉を聞く機会が増えてきていると思います。食育は、食事のバランスやマナー、郷土料理など「食に関する知識」や、安全・安心な「食を選ぶ力」など、「食」について広い視野で考え学ぶことです。しかし、実際にどのようなことをしたら良いのかお困りの方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今年度より「食育の案内役」として食育コンシェルジュが県内六地区に配置され、県民の食育活動の支援や食育の広報活動を行っております。**元気になるのは食事から**をテーマに「楽しく・美味しく・わかりやすく」身近な食について学んでみませんか？ 私たち食育コンシェルジュとあおもり食育サポーターが県民の食育活動をお手伝いいたします。



今回より私たちの食育活動を知っていただくため、「食育infoあおもり」を発行することとなりました。あおもり食育サポーターの活動の様子や耳よりな情報を県民にお届けしていきたいと思ひます。

初めまして。下北地区担当の浜田です。

下北地区のサポーターは15名と他の地区と比較して決して多くはありません。しかし、べこ餅をはじめとした郷土料理や地場製品の流通など下北の特色を生かした食育活動ができるサポーターがたくさんいます。



一度の講座で全てを理解してもらうのは難しいと思いますが、少しでも記憶に留めていただければと思います。

今後は保育園でのお菓子作りの親子クッキングなどを予定しています。

少しでも食育に興味のある方はドシドシご依頼お待ちしております。

はじめまして！上北地区担当の山本です。



上北地区はこれまで「県産果物でのジャム作り」「米粉を使った料理」「和食・行事食についての講話」というテーマでの活動申し込みがありました(^)/ どの講座も参加者から「楽しく参加できた」と好評でした。

また、11月より、サポーター活動を広めるために上北地区の学校、公共施設等を訪問させていただいています。すでにお話を聞いて下さった皆様、ありがとうございました★

これまでの訪問で、上北地区は「食育」に熱心な地域だと感じています。また、これから回る施設の皆様ともいろいろお話をさせていただければと思っておりますので、よろしくお祈いします★★

その他、食育活動についてのご質問等がございましたら、お気軽にご相談ください。



はじめまして。三八地区担当の伊藤です。

三八地区は食に関する講師（サポーター）30名に登録していただき、さまざまな食育活動を展開しております。先日行われた三戸郡の中学校の食育活動では、管理栄養士のサポーターが「朝食の必要性」についての講話を行いました。日頃気になっていることが講話の内容だったためか、熱心に耳を傾けていました。



また、八戸市の小学校の食育活動では青森の名産であるりんごについての歴史を学んだあと、りんごの食べ比べ、皮むき競争、ジャム作りを行う予定です。種類の豊富さに児童達は目を輝かせる事でしょう。青森県ならではの食育活動を展開し、児童には郷土の名産に触れ、地域の食物に関して考える力を養って欲しいと願っています。「聞いてみたい」「こんな事が知りたい」と思う事に応えてくれる、これがサポーターの活動です。

紹介した他にも様々な活動が可能ですので、興味を持った方はぜひお気軽にお問い合わせください。

皆さん初めまして、中南地区担当の森山です。

私は現在、弘前市の城東保育園を拠点として地域の皆さんに「食育」を広めるための活動をしています。

事業は始まったばかりですが、これまで2件のサポーターの活動申し込みを受けました。先日は「旬の食材を使ったおもてなしクリスマス料理」と題して、「県産品」や「エコ」を取り入れた調理実習を行いました。皆さんとても楽しく参加されていました。



私が担当する中南地区は6地区の中で最もサポーターの登録数が多く、それだけ食育に熱心な人が多いのだと思っています。今後もサポーターの皆さんと連携を深め、より多くの方にこの事業を知ってもらえるように広報活動を積極的に行っていきたいと考えています。

また、皆さんから食に関する疑問や質問があればお答えいたしますのでどうぞお気軽にお問い合わせください。

東青地区担当の佐藤です。

11月13・14日に開催された「ぜ～んぶあおもり大農林水産祭」に食育活動の一環として参加しました。食育コーナーに豆つかみゲームとこれまで作った教材を展示しました。体験コーナーでは「味覚の不思議」をテーマに子ども向けの実験を行いました。



展示コーナーの豆つかみゲームは大人気でした。参加者の中には間違っただけの箸の持ち方をしたため上手く豆を掴めない子もいました。その場で正しい箸の持ち方を指導し、再度チャレンジしてもらったところ、5個以上多く掴むことができるようになりました。このように子ども達にゲームを通して遊び感覚で正しい食事マナーを身につけてもらうことができると改めて感じました。

現在、東青地区ではサポーター活動の申し込みが9件あります。これかも申し込み件数が増えるように積極的に活動していきます。

こちらから情報を発信し、地域の皆さんに食育を広めていけるよう頑張ります。



西北地区担当の鈴木です。

西北地区では現在、食育教材を作成しています。（左下の写真はお弁当教材のアスパラです）。



先日、事務所を置かせていただいているさかえ保育園でブラックライトを使った手洗い指導をさせていただきました。洗い残しを見た園児は「うわ～！」とショックを受けていて、その後みんな手を丁寧に洗うようになっていました。目で見て体験する大切さがわかりました。

▲アスパラガスたち…

その他、エプロンシアターを使った歯磨き指導等も行いました。



▲普段通り手洗いして… ▲白い部分が洗い残し ▲丁寧にあわあわ手洗い ▲白い部分なし！



西北地区では体験型の活動や講話等、多種多様で魅力的な食育活動を展開することが可能です。今後サポーター要請があるように、これからも活動を頑張ります。ご質問等ございましたらお気軽にお問合せください。

# こんな時はあおもり食育サポーターへ！！

サポーターの実施可能な主な活動内容です。

この中で「聞いてみたい」「やってみたい」と思うような内容がありましたら、サポーター事務局までご連絡下さい。

食生活と栄養	・生活習慣病について	・食事バランスガイド活用法	・偏食について	など
調理実習	・郷土料理	・親子及び子どものクッキング	・県産品を使った料理	など
生産・加工	・収穫体験	・加工品（ジャム、豆腐、パン、ソーセージなど）作り		など
食文化	・食事のマナー	・郷土（伝統）料理について	・行事食について	など
その他	・食品製造や流通について	・食の安全	・食品衛生（食中毒や手洗い）	など

\*この他にも活動可能なものがあります。「こんな活動はできるの?」と思う内容がありましたら各地区担当のコンシェルジュまでお気軽にお問い合わせ下さい。

## 今後のお知らせ

2月中旬から3月中旬にかけて各地区でサポーター活動事例報告会を行います。

食育の事例や感想などをサポーターに発表していただきます。実際の活動の様子を紹介したいと思いますので、是非ご参加下さい。

日程や会場などの詳細が決まりしだい改めてご連絡いたします。

## 編集後記

コンシェルジュの活動が始まって5か月が過ぎました。☑しずつですが、あおもり食育サポーターが知られてきたように感じます。通信を発行することになり、どうしたらわかりやすいか、どうしたらサポーターと食育活動をしてみようと思ってもらえるかを考えながら作成いたしました。今後は広報活動で、皆さんのところにお邪魔いたしますので、よろしくお願いします。

食育活動などに関する質問やご意見等ございましたら下記までお寄せください。

## 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 [URL] <http://www.chutan.ac.jp/>

[所在地] 〒030-0132 青森市横内字神田12

[電話] 017-728-0121(代) [FAX] 017-738-8333