



# 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 7月

## 食育フェスタあおもり開催しました！！

6月25日に「食育フェスタあおもり」を行いました。保育関係者をはじめたくさんの方がご参加くださいました。食育教材や活動事例、お米についての展示や教材の実演、お米ができるまでの人形劇、飾り巻き寿司実演、食育クイズ、ビンゴ大会などお祭り要素も取り入れました。初めての食育イベントで不慣れで行き届かないところが多々ありましたが、参加者のみなさまから「良かった」「参考になった」など温かいお言葉をたくさんいただき、時間がない中でのイベント準備となりましたが、やって良かったと思えました。

ご参加くださった皆様ありがとうございました！！



### 夏バテ予防には・・・

7月になり、暑い日が続いています。今年は東日本大震災の影響で、節電対策がとられており、青森県でも電気使用量15%カットを目標と発表がありました。熱中症や夏バテにも気を付けたいところです。冷たいものばかり飲んでいると胃が弱り、なかなか食欲がわかなくなってしまいます。食欲がわかなくてご飯を食べられないので力も発揮できません。それに、せっかくの夏の美味しい食べ物を食べられなくなってしまいます。きゅうりやトマトといった夏野菜を初め、果物だとスイカや桃、魚だとあじやあゆなど、夏が旬の食材はたくさんあります。旬のものは旬のうちに食べるのが一番です。美味しい食材を美味しく食べるためにも、夏バテには気を付けましょう。

東青地区担当佐藤です。

気付いたら7月、平成23年も半分が過ぎました。あっという間ですね。過ぎてしまった6月は食育月間でした。食育に関する活動何かされましたか？東青では「高齢者の食生活について」の講話、「食事バランスガイドの使い方」の講話、「子どもの骨とおやつについて」の講話と試食会など5つの活動を行いました。今回はその中から「子どもの骨とおやつについて」の活動内容を紹介します。

この活動はPTAの保護者の方を対象に行いました。まず骨についてのお話。丈夫な骨を作るためにはカルシウムが必要ということは皆さんご存知ですよね。それだけじゃ足りないんです。「ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける」ので、カルシウムと一緒にビタミンDを取った方が、より丈夫な骨をつくれるそうですよ。次におよつの悩みについて普段話す機会がないと思いグループで話し合っていました。多くのグループに共通した悩みがおよつを食べる時間。「夕食を待ちきれず我慢できずにおよつを食べて、夕食を残してしまう」という声がありました。一生懸命つくったご飯がおよつの食べ過ぎで食べてもらえないなんて切ないです・・・。



▲かほちゃのケーキサレ



最後に不足しがちな鉄分やカルシウムを補える簡単手作りおよつのケーキサレ、焼きドーナツ、米粉のシフォンケーキの試食を行いました。すべて、材料を混ぜてあとはオープンにお任せ！！の簡単なもので、普段お菓子作りを一切しない私でも作ることができました。子どもから大人まで好まれる味でした。もうすぐ夏休み！！是非親子でおよつ作りはいかがでしょう？

美味しく、楽しく食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

中南地区の森山です。

先日の食育フェスタあおもりでは予想以上にたくさんの方にお越しいただき大変うれしかったです。なんと私は飾り巻きすしのデモンストレーションを担当しました。上手く絵柄がでるかとても緊張していましたが何とか成功して安心しました。



口を忘れたアンパンマン（悲）

さて、本事業も少しずつ皆様に認知されてきたようで、今年度に入ってから中南地区では14件の活動申し込みをいただいております。今回はこれまで行った活動から、「かむってすごい！」について紹介したいと思います。これは、依頼して下さった保育園の先生から、子どもたちにかむことの大切さを教えたいとの意見いただき、作った教材です。内容は噛むこと大好きカミカミ魔人（パペット）が、ペープサードや紙芝居の使いながら、噛むことの色々な良いことを教えるものです。実際にこの教材を園児の前に行ったところ、パペットを使ったことで、反応もよく、真剣に聞いてくれました。これを読んでこの教材に興味を持ちましたら、活動はもちろんのこと、教材の貸出もっておりますのでお申込みください。



このこが、かみかみ魔人

まだまだ、活動の目標件数に足りていませんので、これからも暑さに負けず営業等を頑張りたいと思っています。どんな小さなことでも構いませんのでお気軽にお問合せ下さい。すぐに皆様のところにお伺いいたします。

こんにちは！！三八地区担当の伊藤です。

いよいよ本格的な夏が到来しました。暑さが続き、少々バテ気味な私ですが、こまめな水分補給と休養でこの夏も乗り切っていきたいと思います。

さて、私たちの食育活動もおかげさまで丸一年を迎えようとしています。昨年度に引き続きたくさんのお申込みをいただき、一層活動内容も多様化しております。なかでも青果市場見学は県内でも稀な活動で、地域の親子を対象に食育サポーターさんがガイドを務めて下さいました。青果市場内を案内していただき、青果の流通経路を学び、競りの様子など見学させていただきました。最後に4種類のバナナを食べ比べをし、世界各国のバナナを頬張ると、皆様満足の面持ちで順位付けを行っていました。このような貴重な体験が出来るのも食育サポーターの皆様の協力があってこそだと、とても感謝しております。その他講師を務めて下さった方や地域の皆様、たくさんの方にお世話になりました。

また我々で作成した紙芝居をサポーターの方に読んでいただいたり、食生活に関する講話をして下さったりと中身も濃く、三八地域の食育活動が充実していることを実感します。受講者や依頼先からのお声が何よりもうれしく、そして私自身、大変勉強になります。必要な教材や要望・問い合わせをいただき、日々新しい教材の作成や活動方法を練っております。皆様の意見が、よりよい活動につながります。



美味しいお店の話や、好きな野菜を話すことも食育の一環だと思っております。皆様の食育に対するご意見を是非お聞かせ下さい。また活動のお申込み・ご質問等いつでもお待ちしております♪

西北地区担当の鈴木です。

先月に行われました「食育フェスタあおもり」に来ていただきましたみなさま、ありがとうございました。初めての食育イベントということで、準備段階から「上手くいくのだろうか…」と緊張していましたが、予想以上の参加者が集まり、無事に終わることができてほっとしています。



▲一つ一つ手作りです

今回のイベントでのメインイベントといえば、「食育教材展示」でしょうか。食育教材は、昨年に行われた事例報告会の時に比べますますパワーアップし、展示コーナーも充実させることができました。中でも、「フェルトdeお弁当」はたくさんの方々から好評いただき、とても嬉しかったです。一つ一つチクチクと縫った甲斐がありました…。使われてこそその食育教材なので、是非「食育教材を使用したい!」と思った際は、お気軽にご連絡ください。

6月に深浦町の保育園で「食の大切さ」をテーマにした食育活動を行いました。最初にあおもり食材マップで(右写真参照)青森県で採れる食材の簡単なクイズを行い、みんな手を挙げて答えてくれました。また、牧場経営をされている食育サポーターが「命」についてお話をすると、みんな真剣に聞いていました。野菜だけではなく、豚や鶏、牛の「命」について取り上げることも大切なことなのだ実感しました。



▲あおもり食材マップ



▲「命をいただく」とは

いよいよ夏が本格的に到来!ということで、ねぶたや花火大会など楽しい行事が目白押しです。西北は五所川原と言えば…そうです、たちねぶたです。是非今年の夏は立佞武多を観に五所川原にいらしてください。大迫力です!

暑中お見舞い申し上げます。

食育コンシェルジュ上北地区担当の山本です\(^)/毎日暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか?七戸の長イモ、田子のニンニク、八戸のイカなど青森県には滋養のつく食材が多くあります。これらをたくさん食べて今年の猛暑を乗り切りましょう!

さて、今年度上北地区はこれまでに20件を超える活動申込をいただいております。上北地区の皆様の食育に対する熱心さが伝わってきます。

6月25日に行われた「食育フェスタあおもり」にお越しいただいた皆様、お忙しい中ありがとうございました。食育サポーターや様々な団体の方々とお話することができ、貴重な時間を過ごすことができました。食育教材に関するご要望をたくさんいただきましたので、今後の制作に役立てていきたいと思っております。今後もご意見・ご提案を引き続きお待ちしております。

上北地区では「食事マナー」に関する講話のご依頼を多くいただいております。活動の際は、大きな手のぬいぐるみとお箸セット、パネル、紙芝居など様々な教材を活用して園児や児童に指導をいたします。園児や児童に正しい食事作法を身につけさせるきっかけとして、皆さんもぜひ活用してみてください。

そのほかにも「キャラ弁作り教室」「郷土料理実習」「朝食の大切さについての講話」など様々な活動を行っております。幅広いご要望をいただき、私自身も毎回勉強になることばかりです。

食育活動・食育教材についてご質問等ございましたら、些細なことでも構いませんのでいつでもご連絡ください。

※リピーターさんも大歓迎しております!



こんにちは!下北地区担当の浜田です。

6月25日に行われました「食育フェスタあおもり」も無事に終わりひと安心です。お越しくくださったみなさま、本当にありがとうございました。少しでも何か心に残ったことがあれば良かったです。それと同時に食育サポーター活動申込みや教材貸出の申し込みが増えていただければ尚嬉しいです。そろそろ梅雨も明け夏本番となりますが私たちの活動は今年度いっぱいと時間が限られているので夏バテしている暇はありません。



招待された食育活動の様子

食育活動や打ち合わせでいろいろなところへ訪問するたびにわたしも勉強になり学ぶことが多くあり充実した時間を過ごしています。先日は「ムッシュ・ムチュラン1世」と一緒に行う食育活動に招待され参加させていただきました。地元で採れたものは地元で消費するなど地産地消の取り組みや、若い人たちへの郷土料理講習会などの活動をとおして、下北のよさを食育と一緒に伝えていきたいです。この調子で皆様に周知していただき、活動させていただく機会が増えれば下北地区で食育が根付いてくれるのではないのでしょうか。

「食」というものは一生必要なことです。

小さい子どもたちはこれから自分たちで食を選んでいく時が来ますので今から正しい知識を学んでみるのも良いかと思えます。大人の方々もこれまで以上にいろいろなことを学べる機会になれるかもしれません。少しでも力になれることがあればいつでもご連絡ください。



# 食育教材バンク始めました！！

本事業では今年度から新たに食育教材の貸出を行っております。興味のある方、使用状況の確認をしたい方は各地区コンシェルジュまでお問い合わせください。先日の食育フェスタあおもりでアンケートで、「1番使ってみたい食育教材」に選ばれたのは「フェルトdeお弁当」でした。貸出のお申込みお待ちしております。また、8月中旬より青森中央短期大学ホームページ(下記アドレス参照)より貸出の申込書をダウンロードできるように準備中です。あわせてそちらもご覧ください。下記は貸出教材の一例です。

NEW

稼働率No1教材です

NEW

NEW

NEW



## かむってすごい！

噛むことで得られる効果や楽しさをパペットやペーパーサートを用いて楽しく学ぶことができます。

## 大きな手とお箸

布製の大きな手とお箸でわかりやすく箸の持ち方を学ぶことができます。(3体あります。)

## たべつくそう あおもり

県内で採れる食材の擬似収穫や擬似クッキングを通して県産品を学ぶことができます。

## ろまんちゃんとお米の国

お米ができるまでの作業工程をパペットを使って説明しています。

## ばいばい☆パイキン

手洗いの大切さ、洗わないとどうなるかを紙芝居を通して学ぶことができます。

## 編集後記

コンシェルジュ業務がスタートして1年が経ちました。この広報誌に載せる文章を考えるのも創刊号に比べ慣れてきました。内容の最終確認していますが、それぞれのコンシェルジュの個性がでていると感じています。コンシェルジュになりたての頃より食育の知識もつき、皆さんに顔も覚えてもらう機会が増え大変嬉しいです。

でも、変化しているのはそれだけじゃありません。実は裁縫技術も成長してるんです。コンシェルジュが作った教材の多くはフェルト・布製で手縫いのものが多く、最初に作った食材マップとフェスタに何とか間に合わせようと頑張った布絵本を比べると一目瞭然！！少しでも本物に近づくようと、スーパーで買い物の際、じっくり食材観察をしています(かなりあやしい)。ここだけの話、針に糸を通すところから始めたコンシェルジュもいるんですから…やればできるんですね。次号は10月にお届けいたします。

## 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

[所在地] 〒030-0132 青森市横内字神田12

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

[電話] 017-728-0121(代)

[FAX] 017-738-8333

東青地区(担当:佐藤)[携帯番号]080-2807-0836

西北地区(担当:鈴木)[携帯番号]080-2807-0834

[Eメール] [syokuiku-aomori@chutan.ac.jp](mailto:syokuiku-aomori@chutan.ac.jp)

[Eメール] [syokuiku-seihoku@chutan.ac.jp](mailto:syokuiku-seihoku@chutan.ac.jp)

中南地区(担当:森山)[携帯番号]080-2807-0835

上北地区(担当:山本)[携帯番号]080-2807-0833

[Eメール] [syokuiku-hirosaki@chutan.ac.jp](mailto:syokuiku-hirosaki@chutan.ac.jp)

[Eメール] [syokuiku-kamikita@chutan.ac.jp](mailto:syokuiku-kamikita@chutan.ac.jp)

三八地区(担当:伊藤)[携帯番号]080-2807-0832

下北地区(担当:浜田)[携帯番号]080-2807-0831

[Eメール] [syokuiku-hachinohe@chutan.ac.jp](mailto:syokuiku-hachinohe@chutan.ac.jp)

[Eメール] [syokuiku-shimokita@chutan.ac.jp](mailto:syokuiku-shimokita@chutan.ac.jp)