



# 食育info あおもい



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24年1月



## 事例報告会を開催しました

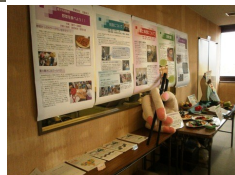


あけましておめでとうございます。去年は東日本に様々なことがありました。今年は皆様にとって素敵な1年になりますよう心からお祈り申し上げます。

さて、11月～12月にかけて地区ごとに平成23年度あおもい食育サポーター事例報告会を開催いたしました。県内の活動状況の報告、活動を行ったサポーターのお話、食育教材の紹介・実演を行いました。申込みをいただいた団体の方にもお話をさせていただきました。報告会では活動件数が160件を超えたと報告しましたが、現在はさらに増えて170件を突破しました。たくさんのお申込み本当にありがとうございます。活動内容は調理実習が1番多く、箸の持ち方や食事のマナーに関するものが続きます。教材貸し出し人気No.1は「フェルトdeお弁当」です。すでに2月中頃まで予定が決まっています。3月に使おうとお考えの方はお早目のお申込みをお願いいたします。

報告会では新作や人気の教材の展示、開催地区以外の活動紹介ポスターの掲示も合わせて行いました。報告会の開始前や終了後に参加者からの質問に答えたり、実演できなかった教材の説明などの交流を通して、多くの方がサポーター活動に興味を持ってくださっていることを実感することができました。当日悪天候にみまわれた地区もありましたが、多くの参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。

当日参加できなかったけどサポーターに活動をお願いしたいと考えている方や記事を見て興味を持たれた方、本事業のことを知りたいなど気になることがありましたら、裏面に記載されている地区担当のコンシェルジュにご連絡ください!! 活動の申込み、まだまだおまちしております(^^)



東青地区担当の佐藤です。

新年になってもまだ雪が降り続けていますね。年末年始のお休みは雪にも負けず飲みに行ったり、母親の実家に行ったりで気づいたら終わってしまいました。新年最初にコンシェルジュが集まった日のこと、三八担当のコンシェルジュから積雪ゼロだということを聞いて心の底からうらやましかったです。生まれて22年間青森市以外に住んだことがないので、雪のない生活に憧れる今日のごころ…。ただ青森市から出る気はないので、まだ来ない春を心待ちにしています♪

ところで…郷土のお菓子といえば真っ先に何を思い浮かべますか？ 豆しとぎ、べこもち、しとぎもちなどいろいろなお菓子がありますよね。今回は「くじらもち」を作った活動を紹介します。留学生と一般の方を対象に行いました。まずくじらもちの由来を紹介しました。鱈ヶ沢では鯨の肉に似ているから「鯨餅」、浅虫では久しく慈しまれる良い餅として「久慈良餅」とされているなどのお話されていました。くじらもちが北前船で伝わった京菓子であることに1番驚きました。実習ではレシピだけでは伝えることができないコツを教えてくださいました。冷凍保存もできるそうで、だれか来た時のお茶うけに出せるから、忘れないうちに作ってみなきゃと嬉しそうに話をされている方もいらっしゃいました。蒸上がりを待っている時間を利用して、和菓子の練りきりの実演を行いました。完成品を見たとき「おーー！！」と歓声があがりました。お菓子の域をこえて芸術品だなあと思いました。視覚でも味覚でも楽しめる活動でした。

2012年も人との出会いを大切に、悔いの残らない仕事をしていきたいです。多くの方に喜ばれる活動を目指して頑張ります☆  
まだまだ活動申込みを募集しています。裏面記載の問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

今年もよろしくお祈りします(`・ω・´)



▲実習の様子



▲芸術的な練りきり

中南地区の森山です。

今年は雪が多くて大変ですね。私は年末から風邪を悪化させ、お正月はなんと固形物が食べられないという事態になりました。おかげで体重が減ったかもとちょっと期待しましたが、何にも変化がなかったです…(涙) これからまだまだ寒い日が続きますので皆様も風邪などひかないよう、青森県産の美味しい物を食べて体力つけてくださいね。(体力がないと寝ることもできなくなることがわかりました)

さて、冒頭のページでもふれていましたが、昨年(2011年)の11月26日(土)に6地区のトップバッターを切り、平成23年度中南地区事例報告会を行いました。この日はイベントがたくさんあったにも関わらず、昨年度同様沢山の方にご参加いただきました。本当にありがとうございます。当日は準備不足や緊張で悔いの残る部分もありましたが、報告会に参加いただいた方から「どんな活動が行われているのかわかったのがよかった」というお言葉をいただき、とてもうれしかったです。

中南地区担当としてこの原稿を書くのも今回で最後です。一年半あっという間でした。初年度は3件だった活動も今年度は35件と目標以上の申込を受け、本当にうれしく思っております。はじめは手探り状態で何から手を付けてよいのやら不安ばかりでした。でも、色々な方にお会いし、勉強させてもらうことで経験値や知識が上がってなんとか形にできたような気がします。これもひとえに活動に協力して下さった食育サポーターの皆様と活動を依頼くださった関係者の方々のお蔭であると本当に深く感謝しております。そして、他地区コンシェルジュの皆さん。一人年齢の違う私でしたが、私は皆さんからたくさんパワーを分けてもらうことで、なんとかこの仕事を務めてこられたと思っています。皆さんと一緒に仕事ができてとても楽しかったです。本当に今までありがとうございました。

事例報告会の様子



こんにちは、三八地区担当の伊藤です！！

早いもので、今年度も残すところ2ヶ月です。最後まで皆様と食育サポーターさんの橋渡しが出来ますよう精一杯取り組んで参りますので、本年も宜しくお祈りいたします。

今年は寒い日が続きますね。土の中で育つ野菜や冬が旬の野菜は体を温めてくれるのだとサポーターさんが教えて下さいました。食材や調理法を工夫して“病気ニマケズ”長い冬を乗り切りましょう！(風邪気味の際は生姜、寒い夜にはにんにくやニラをふんだんに入れた料理がおすすめです(^))

さて、先日の活動ではサポーターさんから宮沢賢治の「雨ニモマケズ」が紹介されました。

“一日二玄米四合ト 味噌ト少シノ野菜ヲタベ”という節があります。普段私たちが食べている食事と詩に書かれている食事の違いを説明を聞き、食べ物に感謝することや食文化について見直すきっかけになりました。活動ごとに新しく教えて頂いたことを吸収し、成長している気がします。受講された方も、サポーターのお話を生活に取り入れてもらえていたら嬉しいです。

▲事例報告会の様子

これまでの活動を振り返り、改めて様々な活動が出来たことを嬉しく思います。そしてお寒い中、事例報告会にご参加

下さいました皆様、本当にありがとうございました。事例報告会から新たに、郷土料理(豆しとぎやせんべい汁)の講話・実習、生活習慣病の講話・調理、アンパンマン巻きずし、ジャンボのり巻等実施しました。サポーターさんはじめ、依頼を下された皆様があって食育活動を実施する事が出来ました。私自身も勉強になり、食事のレパートリーも増え、幸せに思います(^)今年度の申込みもまだまだ受付中ですので、ドシドシご応募下さい♪



西北地区担当の鈴木です。

新年のご挨拶申し上げます。2012年もどうぞよろしくお願ひいたします。さて、みなさんは初詣には行かれましたでしょうか。私は元旦に行ってきました！ 初詣に行ったらすること…参拝は勿論ですが、おみくじを引く方が多いと思います。私も引いてきました。な、なんと大吉！ 今年は辰年だけに、更なる飛躍の年になりそうな予感がします。



▲事例報告会で展示した教材達

右の写真をご覧ください。これは、西北で行われた数少ない調理の活動で作った長芋ハンバーグです。「県産品を使った調理教室」という題で11月に行われた食育活動に、中学生・保護者の方々がご参加くださいました。当日はハプニングもありましたが、みなさん、さすが普段家庭で料理をされている方々。協力し合い、予定より早く完成させていました。

今年度も残すところあとわずかですが、活動要請は嬉しいことにまだまだきております。本当にありがとうございます。是非、「興味はあるけど…」とお悩みの方がもしおられましたら、お気軽にご相談くだされば嬉しいです！



▲長芋ハンバーグ

上北地区担当山本です (^\_^) /

今年も無事に新年を迎えることが出来ました。2012年も引き続きどうぞ宜しくお願いいたします。雪景色もすっかり見飽きてきた今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。毎朝の雪かきにうざりてしまいそうになりますが、雪かきも本気になってやれば汗をかく立派なトレーニングになります。体を目覚めさせるための運動だと自分に言い聞かせ、青森の長い冬を乗り切っていきましょう！

上北地区では昨年12月11日に、食育活動事例報告会を行いました。悪天候にも関わらずたくさんの方に参加していただき、本当にありがとうございました。事例報告会では、活動状況の報告の他、食育教材の実演も行いました。「あの教材はどうやって使うの？」など参加者の方からも積極的に質問があがり、とても嬉しく感じました。当日参加できなかった方で、「どんな食育活動を行っているの？」「どんな教材があるの？」など少しでも気になることがある場合は、お気軽にお電話ください♪



▲事例報告会の教材展示



▲親子クッキングの様子 是非ご覧になってみてください♪

上北地区では今年度の活動要請件数がなんと・・・50件に到達しました！（すばらしい！）今年度は親子クッキングの要請を多くいただいています。毎月の調理実習に活用している団体もあり、月を経るごとに参加者の食に対する関心が高くなってきているのを実感しています。食べ終わった食器を、小さなお子さんが自ら洗っている様子も見られ、そのほほえましさに私も思わず笑顔になってしまいます。「あおもり食育サポーター活動ブログ」でも県内の活動の様子を紹介しています。

[URL] [http://blog.livedoor.jp/aomori\\_shoku/](http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/)

明けましておめでとうございます☆m(\_ \_)m 下北地区の浜田です。 みなさん！今年もよろしくお願ひいたします。

さてさて、クリスマス連休から寝込んでいた私ですが、やっと復活し、これから年度末まで全力疾走です(^ω^)=3 申込み件数はと言いますと・・・増えました！！ありがとうございます(\*^\_^\*)

11月には小学校で朝食についての講話を行いました。まず保健委員会が朝食を食べないとどうなるのかを発表し、そのあとにサポーターさんが朝食の大切さについてのお話とバランスの良い朝食についてのお話をしてくださりました。それから、どうしたらきちんと朝食が食べられるのかをみんなで話し合ったり、どんな朝食がいいかを発表しました。

みんなが参加できてとてもためになる食育活動でした。

また、11月後半には「そば打ち体験」も行い、子供も大人も楽しそうにそばを作っていました。私もそば打ち体験をさせていただき、上手にできたことで調子に乗り年越しそばも家で作りました。

そして1月、つい先日。ついに！きました！下北と言えば・・・？

そうです。ペこもちですね。ペこもち作りの申し込みをいただきました。初めての方もそうでない方も上手に作れて、やはり、切るときの緊張の一瞬…そしてその後の歓声！

作っているときは本当に出来ているのか？とずっと不安ですが、切ってみると想像以上に上手にできているんです。サポーターさんは、この歓声を聞くとやってよかったと思うと言ってくださいました。わたしもそう言ってくださるサポーターさんを見て頑張れるんだと思います。

今年度も残すところ3ヶ月となりましたがみなさん、引き続き活動の依頼、相談等お待ちしております！



## 平成23年度食育指導者 養成研修会のお知らせ

食育指導に必要な基礎知識についての講義と、実際に指導する時のポイントを学べる演習を行います。

※講義のみの受講も可能です。

参加申し込みが定員になり次第締め切ります。

会場：青森中央短期大学 713教室

日時：平成24年2月5日(日)13:00~15:30

講義内容：青森県の農林水産業の概要と食育の現状  
青森県の食文化の特徴

演習内容：①食育教材を使用した食育活動の方法

②子どもが参加する料理教室のポイントA  
(飾り巻きずし)

③子どもが参加する料理教室のポイントB  
(米粉のお菓子)

《申込方法》 SANZEN@pref.aomori.lg.jp

所属、氏名、住所、電話番号、演習の希望番号を上記メールアドレスに送信してください。

お問い合わせ 017-734-9354 食の安全・安心推進課

## 新作教材紹介

今回は味覚について学べるの新作教材を紹介いたします！！

### 《いろいろなあじをみつけにいこう》

主人公の男の子はお菓子大好きな男の子。晩ご飯でもお菓子を食いたいと言っています。心配になったペットが魔法をかけて、まだ食べたことがない食べ物を探す旅に出ることに。

紙芝居を通して食べ物には様々な味があることを楽しく学ぶことができます。子どもたちが食事をしながら味に興味を持ってもらうことをねらいとし作成しました。



## 編集後記

平成23年度も終わりに近づいています。そろそろ年度末のまとめに入る時期ですね。この事業も23年度が1つの区切りとなっています。今までに皆さんから頂いたご意見・ご感想を参考に、さらに喜んでもらえるようこれからも頑張ります。24年度もよろしくお願いします。

寒い日が続いていますが、体調など崩されてませんか？これからの季節インフルエンザなどが流行りだします。1番の予防策は手洗い・うがいです。教材の中には手洗いに関するものもあります。流行る前のこの時期におすすめの教材です。

これから、「3色食品群」の教材を作ろうと考えています。まだなかったんですよ。みなさんに喜んでもらえるように、身に着けた裁縫技術を駆使してがんばります！出来上がりをお楽しみに☆

## 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/>