



食育info

あおもい



青森中央短期大学

あおもい食育サポーター事務局

発行日 平成24年7月

『食育フェスタあおもり』開催しました！

平成24年6月30日（土）に『食育フェスタあおもり』を開催しました。当日は教育関係者や食育サポーターの方などがご参加くださいました。

今回のフェスタでは普段の活動から、今年度依頼の多い『ブラックライトを使用した手洗いの指導』を実演しました。ブラックライトを使用することで洗い残しがよくわかり、正しい手洗いの大切さを理解いただくことができました。その他の実演では飾り切りのデモンストレーションを行いました。簡単にできるものから、少し技術が必要なものまで様々紹介しました。参加者の皆さんからも参考になったとお声をいただきました。来年度も多くの方に喜んでいただけるようさらに充実した内容を企画していきたいと思っております

お忙しい中ご参加くださいました皆様、本当にありがとうございました。



レシピ紹介



《材料 2人分》
 豚ひき 100g
 玉ねぎ 1/2個
 人参 30g
 長芋 100g
 生姜 1かけ
 にんにく 1かけ
 カレー粉 } 適宜
 ケチャップ・スープ }
 塩・こしょう

- 1.玉ねぎ、人参、生姜、にんにくはみじん切りにし、長芋は5mm角に切る。
- 2.鍋に油をしいて、にんにく、生姜を炒め、香りがでたら残りの野菜を加えしんなりしてきたら、豚ひきを加えしっかり炒める。
- 3.2にカレー粉、トマトケチャップ、スープを加え、水分が飛びまです火にかける。
- 4.最後に塩、こしょうで味を調える。ご飯と一緒に盛り付ける。
 ※ピーマン、なすなどを加えても良いです。

昨年は例年のない猛暑でしたが今年の夏はどうでしょうか。節電しながら夏を過ごすとなるとどうしてもさっぱりしたものや冷たい食べ物を好んで食べるようになります。今回紹介した長芋入りドライカレーは夏バテ防止にぴったりの食材がたくさん使っています。豚肉に含まれているビタミンB₁は疲労回復の効果があり、玉ねぎやニンニクと一緒に食べると利用効果が高まります。また様々なスパイスが入っているカレー粉には食欲増進や消化促進の効果もあります。さらに青森県の食材でもある長芋に含まれるムチンには整腸作用があります。しっかり食べ、しっかり眠り夏バテにならないようにしましょう！



食育活動の紹介



4月から行った主な活動をジャンル別に紹介します。



『手洗いついて』の活動紹介

今年度は手洗いについての活動申込をたくさんいただいています。ブラックライトを使用したもの、紙芝居を使用したものなどあります。

～ブラックライト使用した手洗いの活動～

子どもたちはブラックライトに反応した洗い残しに興味津々で



手洗いの指導前



手洗いの指導後



洗い残しがなくなっています！

『あわあわ手洗いの歌』
に合わせ正しい手洗いの
仕方を練習しています。

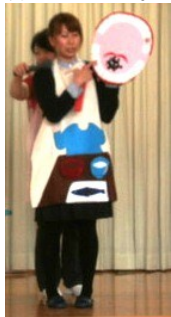


紙芝居やパネルで手洗
いの大切さをお話しし
ました。



『食育教材』を使った活動紹介

むし歯予防月間である6月には『むし歯大好きたっくん』『かむってすごい』を使った活動を行いました。



短大生には教材の
使い方を指導しました



大きな手を使った箸の使い方
や食事マナーは今年も人気の
活動です。



今年度初めて保護者に対して教材
を使用して食育活動を行いました。
とてもわかりやすかったと好評
でした。今後は子どもだけでなく、
保護者に向けた教材作りをして
いきたいと思っています。

フェルトdeお弁当の活動です。



『食べつくそうあおもり』の教
材は収穫体験ができるのが特徴
です。この時も園児全員に収穫
体験をしてもらいました。お話
が終わってからも教材を使って
遊んでもらいました。





『調理実習』の活動紹介

調理実習の活動もいろいろ行っています。一般向け、親子で行う調理実習、内容も行楽弁当やフルーツ大福、野菜を使ったスイーツ、ピザなど様々な依頼があります。中でも長い巻きずしや飾り巻きずしは人気のメニューです。8月には子どもだけで行う調理実習を予定しています。調理を通して子どもたちに作る楽しさや食材への興味を持ってほしいと思っています。



長〜いのり巻きはみんなで一つのものを作ることが楽しいです



完成品の数々。どれもおいしくできました。



子どもたちの真剣な表情から熱中して取り組んでいるのがわかります。親子での調理実習では子どもたちがなるべく多くの作業ができるようにメニューを工夫しました。



『講話』『畑作り』の活動紹介

食育と聞くと子どもに対してというイメージが強いかもしれませんが、大人から子どもまで幅広い年代に活動を展開しています。これまで一般の方対象に『高齢期の食事』や『地産地消（青森県のうまいもの話）』『地域の食文化』などの講話を行いました。また、未満児をお持ちの保護者には『離乳食の進め方』や『食事バランスガイド』について、参観日の保護者会では『食の大切さ』や『朝食について』、親子対象に『野菜について』をテーマにした講話を行いました。子どもにとって『家庭での食事』はとても大切です。今後も保護者の方対象に色々な活動を行っていければと思います。



地域の食文化



今回『畑作り』の活動依頼がありました。畑を耕すところから始まり、野菜を育て収穫し、食べるまでの一連の作業を園児が行います。もうすぐ野菜の第一弾が収穫できるそうで、それを使った調理を行う予定です。きっと苦手な野菜があっても自分で作ったものはおいしく食べることができるのではないでしょうか。収穫が楽しみです。

食育活動は教材を使ったものだけでなく、色々なテーマでの活動が可能です。

これを読んで興味を持たれた方はお気軽に『あおもり食育サポーター事務局』までお問合せください。ご連絡お待ちしております。





新作教材の紹介

《へんしんマシーン》

箱の脇にハンドルがついていて食材のパネルをいれてハンドルをまわすと、製造過程のパネルがでてきます。さらにそのパネルを入れると加工食品がでてくるという仕掛けになっています。どうい過程を経て加工品ができるのかを学ぶ教材になっています。



Coming soon!

現在「夏バテ予防」についての紙芝居を制作中です。完成をお楽しみに！

～食コンおススメ！食育絵本の紹介～

今回ご紹介するのは童心社から出版されている「かこさとしからだの本 たべものたび」です。

初版が1976年なので、ご存じの方も多いのではないでしょうか。

内容は消化・吸収をテーマにしたものです。食べ物が口に入ってから外に出るまで、どこを通過して、各器官の動きや、食べ物がどのように変化するのかがとても分かりやすく書かれています。タイトルの通り、食べ物が旅をする様子を次はどんなことになるんだろうとわくわくしながら読み進めていくことができます。

文/絵 かこ さとし



🍏「ちゃんと食べて・・・」のススメ 🍷

私の名刺には、「ちゃんと食べて日本の農家さんを応援しよう！」というキャッチフレーズが踊っています。さて、私は何をしている人でしょうか？

実は八戸で業務用青果物の納入会社を運営するかたわら、あおもり食育サポーターや野菜ソムリエなどの活動をさせてもらっている者なんです。

ご存じの通り、本県は豊富な農産物の産出県でありながら、県民の摂取量は不足傾向にあり、このことが平均寿命や健康寿命が全国最下位グループに低迷している原因の一つだとされています。

こうした事態を少しでも改善できればと、私は仕事柄、野菜や果物を多く食べてきたことでBMI（体格指数）が標準値の22前後をキープしていることもあって、10年ほど前から主として野菜や果物を食べることの楽しさ、メリットなどを伝導する、今で言う食育活動に携わるようになりました。

県民の皆さんに地元産の青果物をもっと食べてもらい、健康関連の統計順位を少しずつでもランクアップできれば、なんの宣伝をしなくても県内産青果物は全国的に注目され、健康志向の観光客も押し寄せて来るのではないのでしょうか。

あおもり食育サポーターの皆さんの息の長い取り組みにエールを送ります。

あおもり食育サポーター【三八地区】
マルト有馬 社長 有馬克美

編集後記

新体制になってから、3か月が過ぎました。初めは活動の依頼があるかとても心配でしたが、お陰様で現在まで100件近くの依頼をいただき、うれしい悲鳴をあげております。これも皆様に食育サポーター事業が認知されてきた証拠と大変うれしく思っております。8月は新作教材を制作予定です。完成しましたら皆様にもお知らせいたしますのでお楽しみに。それでは夏のパワーにまけないようしっかり食べて、元気にお過ごしください。次回は10月にお届けします。（も）

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：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（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/