

食育セミナー 2013 in 福山

概要報告書

日 時 : 平成25年7月24日(水)13:30～16:00

会 場 : 福山市生涯学習プラザ4階大会議室
(まなびの館ローズコム)

踊る食育。
オリジナル食育コンテンツ



農林水産省中国四国農政局福山地域センター

「食育セミナー2013 in 福山」 概要報告書

- セミナー名 食育セミナー2013 in 福山
- 日 時 平成25年7月24日(水) 13:30～16:00
- 開催場所 福山市生涯学習プラザ(まなびの館ローズコム)
- 主 催 農林水産省中国四国農政局福山地域センター
- 対象者 一般消費者の方など
- 参加者数 93名(セミナー参加者70名、ピザ作り23名)
- 参加費 無料



ローズコム外観



食育セミナーチラシ

■ 開催の目的(開催要領より引用)

平成23年3月に決定した「第2次食育推進基本計画」において、我が国の未来を担う子どもの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性をはぐくんでいく基礎をなすものであり、家庭、学校、保育所、地域社会等の場において子どもが楽しく食について学ぶことができるよう積極的な取組が必要と定められています。

このような観点から、食育に関心のある一般の方や食育に携わる方等の意識の向上や、さらに活動の輪を広げることを目的とし、本セミナーを開催します。

■ 議事次第

- 1 開 会 13:30～13:35
- 2 挨拶 13:35～13:40
中国四国農政局福山地域センター長 守田 隆充
- 3 デモンストレーション「ペットボトルピザダンス」 13:40～14:00
指導者 にゃー先生(ネイチャーキッズ寺子屋 ペットボトルピザ作り担当)
※この後、子ども達と保護者の方は中央公園へ移動し、ピザ作りをします。
- 4 【第1部】講演「感動体験が子どもを育てる 踊る食育」 14:00～14:45
講演者 大畑 伸幸氏
(ネイチャーキッズ寺子屋 代表)
- 5 【第2部】食育事例紹介「試食タイムで食育の輪を広げよう！」 14:55～15:35
(食育事例紹介者)
・広島県健康対策課健康企画グループ 石黒 詩織氏
・三次市福祉保健部健康推進課 下野 真弓氏
・楽しい食育の会 重森 美由紀氏
・悠優農園 奥野 隆継氏
・(有)セトマン 壇上 博一氏
・NPO法人 mama no hibi 小寺 絵海氏
・(株)フレスタ草戸店 三井 基嗣氏
・(株)クラハシ 三木 宏美氏、横山 友紀氏(おさかなクイズ)
- 6 質疑・応答 15:35～15:55
- 7 閉会 15:55～16:00

食育の取り組みとは..



守田センター長による挨拶

ひとことで「食育」と言いましても、その取組を進めていくためには、関係機関の皆様と連携した取組を図っていくことが、極めて重要でありますので、本セミナーが、ご来場の皆様の今後の取組や更なる広がりのきっかけとなりますことを期待しております。

Let's dance!! 踊る食育

大畑校長先生のご講演の前に、ネイチャーキッズ寺子屋が取り組んでいる「ペットボトルピザ作り」で好評なオリジナルダンスのデモンストレーションをしていただきました。指導はもちろん、ネイチャーキッズ寺子屋ペットボトルピザダンス担当の「にゃー先生」と伊藤先生です。

ペットボトルピザって
なあに？

[illegible]

にや一先生のするとおり、ちゃんと踊ると、こんな生地が完成するのです。



じゃーん！はい、手を挙げて～！



右手で、大きく。決まってるね！



今度は、飛んで～



そして思い切って、
「にゃ————！！！！！！」



魔法の粉を入れます。おまじない。
成功するかな??



親子で、魔法の粉を入れる作業をします。



会場も、子供たちのダンスに大盛り上がりです。

第1部：講演

「感動体験が子どもを育てる 踊る食育」

講師 大畑伸幸氏

島根県吉賀町立蔵木中学校校長

ネイチャーキッズ寺子屋代表 <http://www.nk-terakoya.com/>



【講師プロフィール】

1962年島根県益田市生まれ。

小学校教諭、中学校教諭、社会教育と生涯学習のさまざまな現場を体験。特に、島根県独自の「地域教育コーディネーター」として、平成11年より「学社融合」を推進。

蔵木中学校では、学校外の方との協働での活動を増やし、「3年間で12回の保育体験」、「夏休み寺子屋（地域住民による学習支援）」、「森の学校」、「米作り」、「大豆栽培&味噌造り」などを実施している。特に、地域を味わう体験を進めようと、夏休み、冬休み、春休みに、20回の昼ご飯作りを実施し、地元の米や野菜、味噌などを活用しての調理体験を行うとともに、「弁当の日」にも着手し、食をキーワードに、その活動を広げている。

また、平成14年より、親子の体験活動をつくるボランティアグループを立ち上げ、平成16年よりそのグループを「ネイチャーキッズ寺子屋」として、活動の輪を広げている。

定番プログラムの「ペットボトルピザ作り」は、500mlペットボトルを使い、そのペットボトルの中で生地を作るというもの。しかも、専用のダンスもあり、幼児から高齢者まで誰でもピザ生地を作ることができるプログラムとなっている。特許を取得し、県内だけでなく県外でも広がりを見せている。

（ネイチャーキッズ寺子屋ホームページ）

<http://www.nk-terakoya.com/>

大畑氏 講演のポイント

① ネイチャーキッズ寺子屋とは？

私達が活動拠点としているのは、島根県の西部に位置する益田市です。「ネイチャーキッズ寺子屋」は、その豊かな山々と美しい山陰の海の中で活動を広げているボランティアグループで、そうした野外を中心に親子の体験活動をやっております。

今年で10年目を迎えましたが、私たちの活動が理解され、人気もどんどん上がってきているのを日々感じています。



冒頭のVTR上映の様子

ペットボトルピザはオリジナルの食育体験プログラム

デモンストレーションで行ったペットボトルピザ作りは、ネイチャーキッズ寺子屋のオリジナル食育体験プログラムです。ただ楽しいだけではない、「食」や「食育」のことを真剣に考えながらやっていこうというものです。依頼が多いのは保育所、子ども会、PTAです。活動は島根県にとどまらず、県外でもペットボトルピザが有名になりつつありますし、名古屋には支部もあります。

活動は全天候型。雨でもやる！

私たちの活動は主に野外です。なぜかといいますと、屋内であれば落として拾わなければいけないものも、「たぬきさんにあげよう」で済む、要するに怒られないのです。もしかしたら、私達は子ども達の活動を大人の都合で制限してしまっているのかもしれないですね。保護者の方達も、屋内では、マスクしよう、手を洗おうと神経質になってしまいがちですが、一歩外に出ると「手が汚れても、どうせ火を通すんだから」なんていう言葉が出たりもするものです。雨の中で活動をしたこともあります。子ども達は終始ニコニコしていました。嫌な顔してるのは大人だけです。雨や雪の降りしきる中、食べた味は一生忘れられないものとなるはずです。

ほっておくことも大事。丸ごと体験させよう！

「かわいい子には旅をさせよ」という言葉のとおり、親がたくさん手間をかけることは少しマイナスなのです。「がんばれ、がんばれ」と言う程、やることは実は制限されてきます。本当のところは、子ども自身もほっといて欲しいのです。そこで、ペットボトルピザ作りのいいところは、すべて丸ごとする、ということなのです。思っている以上に、子どもたちはいろんな事ができます。電動のこぎりだって使えます。「丸ごとする」ということは、子供にとって、とっても楽しいことでもありますので、ぜひ全てを体験をさせてあげてみましょう。

「弁当の日」の経験から、食べものの向こう側を見つめる。

「弁当の日」は、子どもたちが全ての調理をします。まず最初は「これ全部ボクが作った！」と喜びます。次に作る時はデザインに注目しますね。そして、その次はと言いますと「このピーマンは、おばあちゃんが作ったんだよ」と食材について語り始めます。つまり、経験を重ねることによって、食べる向こう側を感じることができてくるのです。「これ誰が作ったのかなあ」と、食のことを考えた時に、お皿の向こう側に、どれだけたくさんの人の力を借りてこの料理ができたのかなと想像できるということは、まさに人を思いやるということですよ。全て体験させることは、計り知れない様々な思いまで触れあうことができるということなのです。

「食」を分け与えるということは、仲間の証

食べものを分け与えるということは、人間的にも信頼し、つながっているということです。昔は醤油がなかったら隣の人に借りにいってましたが、今は分け与えることをしない世の中になってきました。だから私は、ピザを16等分にします。近くの人達に「ありがとう」と言って食べてもらい、それがなくなってくると、他の人がそれを見て自分に分け与えてくれるのです。道徳の授業でいくら習っても体験を伴わないと腑に落ちないものです。「知育→徳育→体育」といいますが、本当は「体育→徳育→知育」と逆なんです。体験をし、学び、「ああ人に優しくすると返ってくるんだ」と知るのは最後なんです。

子供の味覚が発達するのは3才から5才

調理をする際に、私たちはミネストローネを作ります。カレーだとルーを入れると全部同じ味になりがちですが、ミネストローネは切り方や味付けひとつで変わってくるからです。子供の味覚が一番発達するのは3才から5才の間と言います。だから味覚に直結するその時期は味に興味を持って台所に立ちたがるのです。親は危ないからと言って排除しがちですが、そうすると中学生になるともう台所に立ちたなくなってしまうんです。味覚が敏感な時期に教えるのは楽ですが、後になる程手間がかかるものです。一番いい時期に上手に、食のコツや技術を学ばせることが重要です。

「口」は命の入り口、心の出口

私がいつも子ども達に言っているのは、「口」は命の入り口、心の出口、ということです。食べることに触れあって、精一杯体験をすることで、心が作られているのです。子どもに、みんなの体ってね本当にすごいんだよ、ということをもっと体験させたい。そのために私たちは、色々と制限されてきた子どもたちに「丸ごと体験」させて、与える覚悟をもつことが大切なんです。最後に、「食」はとっても楽しいものなんだということ、そして人と一緒に食べると美味しいんだということ、を学ばせてください。



大畑氏ご講演の様子

第2部：食育事例紹介

試食タイムで食育の輪を広げよう!!

第2部は、試食タイムです。その中で、日頃食育活動に専念されている方々の食育PRをしていただきました。マイクのリレーをしながら食育の輪を広げていきましょう！

知ろう！ 行政の食育の取組み

広島県健康対策課 健康企画グループ 石黒さん

来年の開催は、長野県です！



県 食育推進全国大会報告

平成25年6月22日（土）、23日（日）に広島市で「第8回食育推進全国大会」が行われました。「おいしい広島、たのしい日本～食育を科学しよう」をテーマに、関係者や学生ボランティアの協力のもと、講演会、シンポジウムなどの様々なイベントや、参加団体による食育活動の紹介など、多彩な展示が行われ、2日間で約27,400人の来場を得て、盛会のうちに終了しました。



食育推進全国大会チラシ

市 みよしふるさとランチの日

三次市では学校・保育所給食に、三次産の米や野菜などをふんだんに取り入れた給食を、愛をこめて「ふるさとランチ」と呼んでいます。

年3回の「みよしふるさとランチの日」では、毎回「じゃがいも」や「たまねぎ」などテーマ食材を決め、保育所や調理場へ、食材を使った給食メニューを積極的に取り入れるのはもちろんのこと、食材についてのクイズ、実物展示、子どもたちへの話、保護者への啓発など、それぞれ工夫した取り組みを行っています。



食育推進全国大会では、アスパラをテーマに参加

三次市福祉保健部 健康推進課 下野さん



食べよ！ 地域の食育の取組み

食育団体 楽しい食育の会

少しでも多くの方に食に関して知っていただきたいという思いで、料理教室や食育に関するイベントを定期的に行い、2013年1月には食育講師である木村まさ子さんをお迎えし、「言葉・食育の大切さ」をテーマとした講演会も行いました。

「食」と「生きる」ということは切っても切り離せないものです。子どもたちには食をとおして、生きる力を身につけてもらいたいと願います。



「思わず微笑む楽しい食育」を出版

楽しい食育の会 代表 重森さん



作り方

野菜の ピクルス 試食

【2人分】

1. 酢大さじ5、砂糖大さじ5、塩大さじ1/2を混ぜ合わせる。
2. きゅうり1/2本、にんじん1/3本はスティック状に切り、ミニトマト4個は湯剥きにする。
3. 容器に野菜を入れ、1を注ぎ、冷蔵庫で半日ほど漬ける。

悠優農園

奥野さん



生産者

悠優農園

3年前より神辺で有機野菜を作っております。鶏糞、米ぬか、落ち葉などを混ぜる簡単な、昔ながらの農法をしています。化学肥料は一切使っておりません。安心して召し上がって下さいね。



人参ジュース 試飲



このジュースは、とっても甘いですが、砂糖も何も一切味付けしておりません。1.5リットルの人参ジュースに、何と約30本の人参を使っています。

食べよ！ 地域の食育の取組み

企業

(有)セトマン

福山市藤江町で、米菓製造・販売をしています。
「あられやさん」は、だんだん少なくなってきており、
中国5県では、現在なんと7社しかありません。
地元の小中学生や地域の人達とのつながりを大切にし、
自社製造工場でのあられ作り、もち作り体験や、その
表示方法について分かりやすく教えるなどの食育活動
に取り組んでいます。



6月は小学校での総合学習で「むかしながらのキャラメル作り」を行ったりもしました。今日は暑かったのでキャラメルは諦めて柏餅を作りましたので召し上って下さい。

(有)セトマン

取締役

壇上さん



食育セミナーの開催
を記念して、
柏餅で作りました！



昔ながらの
おやつ
試食

柏餅とあられの
試食で、昔ながら
のおやつを味わい
ました。

知ろう！ 三食育セミナー報告

NPO法人
mamanohibi代表
小寺さん



NPO

NPO法人mama no hibi

「1ミリのやさしさと、1ミリのゆとりを」をモットーに子育てのサークルをしています。私が現役のママの立場として思うことは、「食育」というとちょっとハードルが高く感じるんですね。まずは、栄養より何より楽しんでたべることが大事です。食事の時間は楽しいこと、そして食べることは生きることなんだよ、ということ、時間を共にして感じてくれるようになって欲しい。そして、そこから先に進むことで、栄養やバランスのことを学んでいけるのでは、と思います。



タウン情報誌WINK6月号では
食育月間とミニ食育セミナー
の記事を掲載

三二
食育セミナ一

子どもと食べる、ある日のごはんの会

日時：2013年6月3日（火） 10:00～13:00

場所：サンキョウハウジング casa amare



当日のメニューは「おさかなコロッケ、けんちん汁、昆布茶で作るサラダ、お鍋で炊くごはん」でした！

当日作った
レシピをひとつ
紹介します。

食育のおはなし

■子どもがよく飲んでいる500mlのペットボトルのジュースには、砂糖が、角砂糖だと10個分以上も入っているものもあるんです。

■ブロッコリーの旬っていつでしょう？
実は冬なんです。旬を知ることによって美味しい時期や安い時期が分かりますよ。

6月は食育月間



子どもと作る! てのひらスイーツ

(分量) 4人前
 クリームチーズ 200グラム(1箱)
 加糖ヨーグルト 1カップ
 フルーツ 適量
 (みかん、いちごなど旬の果物)
 砂糖 大さじ1~2

(作り方)
材料をすべてジップロックに入れ、子どもと一緒に、袋の上からモミモミ！果物がてのひらでつぶれる感触を楽しんでください。お皿に盛りつけて、できあがり！



事例紹介の最後は「おさかなクイズ」に挑戦！

スーパーの店頭で行っている、子どもたちに好評な「おさかなクイズ」を会場で実際にしていただきました。正解できるかな？



マイクの
バトン
を
フレスタさんへ
まわします。

クイズ おさかなクイズ

(株)フレスタ
草戸店店長
三井さん



お客さんにも
知っていただきたい
と思い、スーパーに
「弁当の日」の
展示もしました。

企業

(株)フレスタ

(株)フレスタで草戸店では、地域交流を含めた食育活動に力を入れています。ひとつは、中学校が実施している「お弁当の日」の取り組みに協力しています。子ども達がお弁当の食材をスーパーに買いに来た時に、安心して買えるような工夫をしています。もうひとつは店頭での親子を対象としたイベントです。子どもたちの中には魚が切り身のまま海で泳いでいると思っている子もいるほどです。そこで「子どもたちにもっとお魚を身近に感じてもらい、栄養満点のお魚を食べてもらおう」という思いを込め、(株)クラハシ水産様の協力のもとイベントを開催しております。



福山市立藤取中学校では
2011年より弁当の日を導入
食への関心が高まっている

企業

(株)クラハシ



第32回「海とさかな」自由研究
・作品コンクールも募集中

いつもは、ここに本当のお魚が並ぶのですが、今日は絵にして持って来ました。私たちは、いつもこのように、子どもたちにクイズをすることで、「魚」をより身近に感じてもらい、実際にスーパーでお魚を見て食べてもらいたいという思いを込めて活動を続けています。

また、一般の人たちに「魚市場」の存在と役割を再認識していただくために、市場見学なども行っております。時には寒い冷蔵庫に入ってもらうこともありますよ。ぜひ来てくださいね。

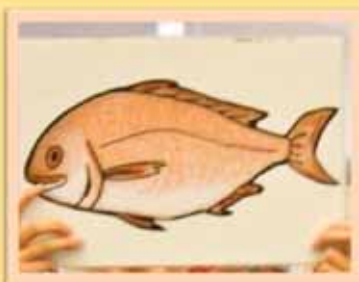
(株)クラハシ

三木さん、横山さん



(株)フレスタ
(株)クラハシ

おさかな
クイズ



問1：さて、この赤い魚はなんでしょう？
問2：では、この魚は天然でしょうか、養殖
でしょうか？

【ヒント】

養殖の鯛は生け簀の中で泳いでいるので日焼けをしています。天然の鯛は自由に泳いでいるのでしっぽがとんがっています。

(答え 問1…鯛、問2…養殖)

見よう！ 展示コーナー

お野菜はんこや、食品サンプルで食に触れあおう！



地域の食育の取組を市町ごとに展示しました。



「みよしふるさとランチの日」と「食育かるた」



国内生産だけで作った天ぷらうどんのサンプルに「これだけ？」とびっくり！



食について考えるコーナー「食事バランスガイド」について学びます。



大人気だった「お野菜はんこ」コーナー。なすやれんこんをポンッ！



女の子に人気だったのは、可愛いオクラのはんこでした。



箸袋を作るコーナーでは、可愛い柄で食卓が楽しくなるよう工夫します。



展示や、試食を楽しみながら、食育の事例をスピーチします。



試食タイムの最後に、子どもたちの作ったピザが会場に届きました。

作ろう！ ペットボトルピザ作り

ダンボールのオープンでピザを焼きます！

大畑校長の講演と同時進行だった、ペットボトルピザ作り。会場前の中央公園でやー先生と楽しく作りました。



ダンボールで作った手作りのオープンで焼きます。



発酵した生地が勢いよく、飛び出しました！



シェフの高田さんにプロの技を教えてもらいながら生地をのばします。



トッピングは、福山で採れた新鮮な野菜を使いましょう。



上手にトッピングができました。



僕のピザおいしそうでしょ？



みんなで作ったピザを、会場に運びます。



私たちが作ったピザのお味はいかがですか？



「わ～美味しい！ありがとう」と、会場からたくさんの声が聞こえました。

■ 質疑・応答、会場での発言等

質疑

(一般参加者)

今日子どもたちの作ってくれたピザがとっても美味しかったです。

聞いた話では、ダンボールのオープンで焼いたと聞いたのですが、どのように作ってるか、ぜひ教えてください。ピザ作りの内容についても教えてください。

発言

(レストラン ヌーベルヴァーク 高田氏)

食のプロフェッショナルから味の基本と味わうことの大切さを学ぶ「味覚の一週間」に当店も参加しています。ご要望がある小学校関係者の方はお問い合わせ下さい。

発言

(福山市地産地消推進課 濱田氏)

福山市では毎月29日を地産地消の日として、「ふくやま地産地消まつり」を開催するなどの取り組みを行っております。地産地消クイズや、新鮮な魚や野菜の販売もしています。ぜひお越しください。

応答

(大畑氏)

ピザは、ダンボールの空き箱を使用して、中にアルミホイルを貼り、炭を入れて焼いています。ですから野外でも簡単に美味しくできるのです。

「ピザづくり」の内容や日々の活動の詳細などについては、ネイチャーキッズ寺子屋のホームページに掲載させていただいておりますので、ぜひご覧下さい。ペットボトルピザ作りは特許を取得しております。もし、活動を行いたい場合には、事前にご相談ください。



最後はにゃー先生のダンスに子ども達も加わり、楽しく終了しました。

メッセージ

(にゃー先生)

今日のたくさんの子もたち、ピザ作り楽しんでもらえたかな？最後ににゃー先生が、お別れの言葉をダンスで表現します。それでは、みなさんありがとにゃー！さようなら！

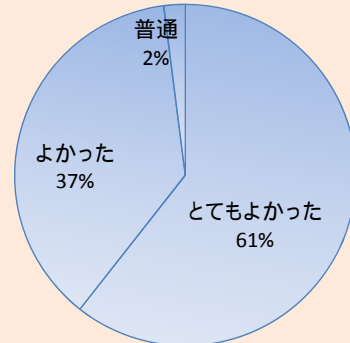


参加者のみなさんのご感想

98%の方が「よかった」と回答！

セミナー全般では98%の方、講演やピザ作りについては100%の方が「よかった」とお答えいただきました。

セミナー全般的印象はどうでしたか？



アンケート結果



事例紹介では、地域全体で食育の取り組みをそれぞれされていて、感心するやら、びっくりしました。知らなかったこともあり、それぞれのバイタリティに感動しました。

にゃー先生の教え方が素晴らしい！！大畑さんのお話もとても良かったです。



一生懸命がんばってピザを作りました。とっても美味しかったです！

各関係機関等の食育の取組を知り、特に子どもたちの生き生きとした様子はとても良かったです。楽しむことができました。

最初と最後では子どもの顔つきが変わった気がします。(元気ハツラツになった)



ご参加ありがとうございました！

中国四国農政局
福山地域センター
消費・安全グループ
Tel 084-955-8642

