

展示テーマ

～もっと！食育を身近に～

6月は「食育月間」です！

北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和6年6月3日（月）～6月28日（金）



～もっと食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！①



6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です。

食たべることは生いきることであり、健康な身体と心けんこう からだ こころを育はぐむことにつながります。
 栄えいよう養ようバしランりんスさや食じ品ひんロさスけ減げんなどについて、正ただしい知ち識しきを身みにつけましょう。



- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べてよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

第9回

食育を推進する優れた取組を募集します！

食育活動表彰

6月上旬募集開始！



食育の推進

農林水産省

「食育」



それは生涯にわたって

「食べる力」＝「生きる力」を育むこと



食育Quiz

食育って何だろう？

- ・食育は、生きる上での ? であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を ? する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てます。

答えは
下にあるよ



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋(令和3年3月) 全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

食育Quizの答え

食育って何だろう？

めくってね



食育Quizの答え

食育って何だろう？

- ・食育は、生きる上での「**基本**」であって、**知育・徳育・体育**の基礎となるものです。
- ・様々な経験を通じて「食」に関する**知識**と「食」を「**選択**」する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てます。

～もっと食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！③

誰かと一緒に 食べていますか？



共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています*1。
- 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています*2。
- 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています*3。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています*4。



*1 論文番号(共食):12,17,18,23
*2 論文番号(共食):26,27,38
*3 論文番号(共食):4,50,55,61,62
*4 論文番号(共食):55,59
論文一覧はこちらに添付しています(農林水産省ホームページ)。



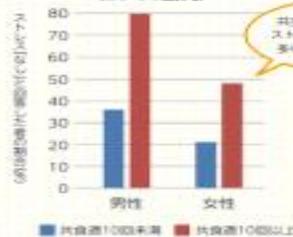
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスが少ない人が多い？～

誰を調べたの？	大阪府5市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20-30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、「ストレス[なし]」の者が多し結果でした。

資料: 食生活と成人における認知症-性別の異質性-と生活習慣, 社会福祉学および精神科医の間の関係, 栄養学雑誌, 2015, 72(5), p.243-252 (論文番号50) (表3.21) (PDFを参照)

家族との共食回数とストレスの関連 (20-30歳代)



共食回数が多い人は、ストレス「なし」の人が多しことがわかります。

農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版より抜粋(令和元年10月)

全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

朝ごはんを 食べていますか？



食育Point 空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態です

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



調理目安時間 5分以下 簡単！栄養満点！朝ごはんレシピ



きのここと鮭のレンジ味噌マヨ

≪ 材料 (1人分) ≫

- しめじ: 2分の1パック (50g)
- 塩鮭(甘口): 1切れ
- 味噌: 小さじ1
- マヨネーズ: 大さじ1
- 酒: 大さじ1
- 小口ネギ: 少々

多めに作って
お弁当にも!

≪ 作り方 ≫

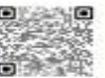
- 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- 耐熱容器に①を並べて、調味料を合わせたものをかける。
- ふわっとラップをし、電子レンジで1分から2分加熱する。
- 小口切りのネギをかけてできあがり!

その他のレシピは
こちらから!



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋(令和3年3月)

全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

野菜や果物^{🍌🍎}もしっかり 食べていますか？



**野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、
肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと**

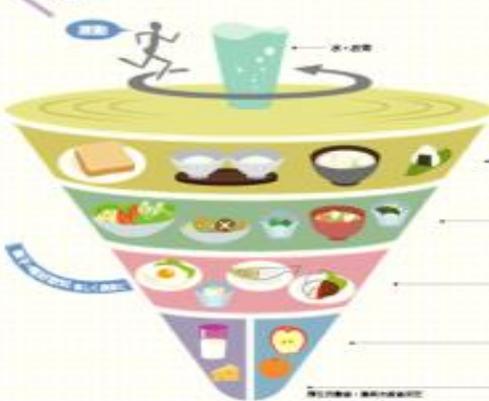
- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{※1}
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{※2}
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}



※1 論文番号(栄養バランスがんと)2,5,7,9,12,14,15
 ※2 論文番号(栄養バランスと健康被害)2,4,5,6,7
 ※3 論文番号(栄養バランスと糖尿病)1,2,5
 論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) →



バランスの良い食事って
こんな感じ！



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	副菜類
5.7 主菜(肉・魚・卵) 500kcal 肉・魚・卵 200g 大豆製品 20g 海藻類 20g	1. 野菜類 100g 2. 海藻類 10g 3. 豆類 10g 4. きのこ類 10g 5. 豆腐類 10g 6. 揚げ物類 10g 7. 揚げ物類 10g 8. 揚げ物類 10g
5.6 副菜(野菜・海藻類) 500kcal 野菜類 100g 海藻類 10g	1. 野菜類 100g 2. 海藻類 10g
3.5 主菜(食品) 500kcal 肉・魚・卵 200g 大豆製品 20g 海藻類 20g	1. 肉類 100g 2. 魚類 100g 3. 卵 100g 4. 大豆製品 20g 5. 海藻類 20g
2 牛乳・乳製品 500kcal 牛乳・乳製品 100g	1. 牛乳 100g 2. 乳製品 100g
2 果物 500kcal 果物 100g	1. 果物 100g

農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版」より抜粋(令和元年10月) 全文はこちらから→

農林水産省
北陸農政局



ゆっくりよく噛んで 食べていますか？



食育Point よく噛んで食べると、肥満防止につながります

よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。



よくかんで食べよう！

あごの
発育

むし歯
の予防

肥満の
予防

かみかみレシピ



シャキシャキレンコンの和風ドライカレー

＜材料＞

- レンコン 100グラム
- しょうが 1かけ
- 合いき肉 100グラム
- サラダ油 大さじ2分の1
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- 小ねぎ(小口切り) 適量
- カレールー 1ブロック(20グラム)
- 卵黄 2個
- 塩、黒コショウ(粗びき) 適量

農林水産省
「めざましごはん」
より抜粋



＜作り方＞

- ① しょうがはみじん切りにする。レンコンは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。カレールーは薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をしき、しょうがを炒める。香りがでてきたら合いき肉を加え肉の色が変わったら塩、胡椒をし、水気をしっかり切ったレンコンを加え、透き通るまで炒める。カレールーと水80ミリリットル、めんつゆを加え、しっかりと煮詰める。
- ③ ご飯に3を盛り、真ん中に卵黄をのせ、小ねぎをちらして完成。

農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋(令和3年3月) 全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

～もっと食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！⑤

食べもの、捨てていませんか？



知っていました？

日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ています。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。



食育Quiz 冷蔵庫にはなるべく食材を詰め込んだほうがいい？

A ×

冷蔵庫の収納率は**7割**を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスにつながります。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると空気の流れが悪くなり、冷えにくくなったり、温度にムラができたりする原因になります。定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



今日から実践できる！

食材の便利な保存方法

水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ

トマトも丸ごと冷凍できる

白菜、キャベツ等は、乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。



加熱調理するなら冷凍がおすすめ。ヘタ付きのまま丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熱しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせると、すりおろしや細かく刻むこともできます。



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」(令和3年3月)より抜粋
全文はこちらから→



消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」(令和3年3月)より抜粋
全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

環境にやさしい食べ物、選んでいますか？



食育Point

農業や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくする方法で生産する有機農業は、自然資源の循環によって支えられています。



食育Quiz

次のマークは何を表しているのでしょうか？



A. 有機JASマーク

有機農産物のJAS(日本農林規格)に適合し、認証された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。



A. エコレールマーク

エネルギー効率に優れた貨物鉄道輸送を一定割合以上利用しているものに付されます。

農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋
(令和3年3月) 全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

その食べ物、誰が
どこで作ったものか、
気にして選んでいますか？



食育Point

日本の食料自給率は、約37%※です

出典：農林水産省「令和2年度食料自給率について（令和2年度カロリーベース）」

日本の食料は、約37%が
国内で生産されたもの、
約63%は海外からの輸入
によるものです。我が国の
食料自給率は、諸外国と
比較すると、低い水準にあります。



地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物を、
その生産された地域内において消費する取組です。

地産地消するとこんないいこと

- ① 消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」による、
両者の結びつき強化
- ② 地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化
- ③ 流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制
- ④ 地元に対する理解の深まり

農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋
(令和3年3月) 全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

ふるさとの味 を食べていますか？



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、
風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。

親子で作って、食べてみよう！

石川の郷土料理

じぶ煮

《材料》

鴨肉	120グラム（12切れ）
すだれ麩	1枚
里芋（お好みで）	4個
生しいたけ	4枚
ほうれん草またはせり	1/4束
花麩（お好みで）	4切れ
【A】 薄口醤油	大さじ2
【A】 濃口醤油	大さじ2
【A】 みりん	大さじ2
【A】 酒	大さじ2
【A】 砂糖	大さじ1
【A】 だし汁	2 1/2カップ強
小麦粉	適量
わさび	適宜



《作り方》

- ① 鴨肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切り、ゆでこぼしておく。里芋は皮をむいて
下ゆでし、生しいたけは石づきをとり、飾り包丁を入れる。青菜はゆですだれ
でかたちをととのえ、2～3cmに切る。
- ② 鍋に【A】の調味料を入れて火にかけ、煮立ったらすだれ麩、里芋、花麩、生しいたけ
を入れて煮、いったん引き上げる。
- ③ 鴨肉にたっぷりの小麦粉をまぶして、②に入れて煮、火が通ればこれも引き上げる。
- ④ 器に②、③を盛り、青菜をそえる。
- ⑤ ③の煮汁に水ときの小麦粉で濃度をととのえ、④にかけ、わさびを天盛りにする。

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王国 金澤料理」(著：青木悦子氏)

農林水産省「うちの郷土料理」より抜粋
全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

第8回食育活動表彰

農林水産大臣賞受賞者 をご紹介します！

農林水産省では、食育を推進する優れた取組を表彰する「食育活動表彰」を行っています。



福井県小浜市の **キッズ☆サポーター** が、ボランティアの部<食育推進ボランティアの部>において、農林水産大臣賞を受賞しました。



ボランティア部門【食育推進ボランティアの部】

農林水産大臣賞

キッズ☆サポーター

【福井県：活動期間20年】

幼児の料理教室「キッズ・キッチン」
および、小学生（高学年）の料理教室「ジュニア・キッチン」の企画・実践

「料理を学ぶのではなく、料理で学ぶ」

キッズ☆サポーターは、一般的なもの料理教室とは異なるコンセプト「料理を学ぶのではなく、料理で学ぶ」を掲げ、食育活動を行っています。その達成を目指すため、長期にわたり独自の指導方法で実践している「キッズ・キッチン」および「ジュニア・キッチン」に取り組んでいます。料理の知識や技術のみならず、達成感、満足感、協調性、自立心等の獲得、さらに、「魚の調理を通じた「命をいただくこと」の体得など、「心を育む教育手法」にも重点を置いて活動しています。



お魚さんの大切な命をいただきます。



仲間と協力して料理に挑戦！

郷土の料理や歴史に触れ、郷土への誇りを獲得

ジュニア・キッチンには、小浜市内の全小学6年生が参加し、郷土料理の作り方や味を学んでいます。また、小浜が朝廷に若狭の海の幸や塩を献上する御食国（みけつくに）であったことや鯖街道などの歴史についても触れ、参加する児童たちが郷土に対する誇りを持つことを目指した食育活動を行っています。



野菜がたくさん



お豆腐上手に切れるかな…？

義務食育（「だれ一人取り残さない」）体制で

年長児が参加するキッズ・キッチン及び市内全校の6年生が参加するジュニア・キッチンは、「すべての」園児や児童を対象にした「だれ一人取り残さない」という義務食育体制のもとで実践しており、地域全体へ食育の効果が浸透しています。特に、キッズ・キッチンにおいては、参加した幼児だけでなく「出来るだけ一緒に料理をしてみようと思った」等、そのご家族にも肯定的な変化が実証されており、広範囲への貢献が明確に表れています。



仲良く楽しく学びます♪



私は、16年前に、この活動を自分自身の子育てに活かしたいと思い、メンバーになりました。信頼できるメンバーと共にいる子ども料理教室の運営は、楽しく刺激的で、大きなやりがいを感じています。そして、長く続けてきたことで、普通の主婦だけでは経験できないことや、人との出会いがたくさんあり、自分自身の世界が広がったと嬉しく思っています。

キッズ☆サポーター
会長 宮脇 順子

第8回食育活動表彰

消費・安全局長賞受賞者 をご紹介します！

農林水産省では、食育を推進する優れた取組を表彰する「食育活動表彰」を行っています。

富山県滑川市の **なめりかわ食育サポーターの会** が、ボランティアの部 <食育推進ボランティアの部>において、消費・安全局長賞を受賞しました。



ボランティア部門【食育推進ボランティアの部】

消費・安全局長賞

なめりかわ食育サポーターの会

[富山県：活動期間12年]

体験型のキッズ料理教室

体験型食育教室（キッズ料理教室）

なめりかわ食育サポーターの会では、幼児期の食習慣の基礎作りを支援するため、市内全保育所等の年長児を対象とした「体験型食育教室（キッズ料理教室）」を実施しています。園児自身が食事を作り上げる体験から、「自分でできた」という達成感や自己肯定感に繋がり、生きる力を醸成する貴重な機会となっています。「次代を担う大切な子どもたちの食を通じた豊かな心と体づくりのお手伝いは、私たち食育サポーターの手で！」の熱い心で、経年的な活動の拡大と定着を図り、サポーター一丸となって取り組んでいます。



お料理楽しい！

はじめに料理の作り方を聞きます。

和食を中心とした「一汁二菜」の調理体験

体験型食育教室（キッズ料理教室）では、主に和食を中心とした一汁二菜の調理体験を行っており、米を中心とした日本型食生活の推進を図っています。また、旬の食材や地産食材等を積極的に使用し、園児たちの地域資源や恵みに対する感謝の気持ちも育んでいます。



稲穂について学びます。

みんな一緒にいただきます！



食べる分を自分で盛り付けます。

親子で食品ロス削減と防災食への意識向上

令和5年度においては、自主活動の一環として、食品ロス削減と防災食への意識向上を目的とした親子向けのイベントを開催しました。食品を有効活用できる多様な調理アレンジを普及することで、地域住民の食生活がより充実すると同時に、環境保護にも繋がります。



食品ロス削減に向けて親子のサルベージパーティを開催



頑張ったので修了証書をもらいました！



「なめりかわ食育サポーターの会」は、市内の幼児・児童を対象とした体験型のキッズ料理教室を中心に食育活動を続けています。今回このように素晴らしい賞を受賞でき、私たちにとって更なる励みとなります。これからも地域のこどもたちのために力を注いでいきたいと存じます。ありがとうございました。

なめりかわ食育サポーターの会
会長 辻尾 立子

～もっと食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！◎

第3回 北陸農政局食育活動表彰

北陸農政局は、管内における食育関係者の取組を対象として、その功績を称えるとともに、取組の内容を広く周知し、管内の食育活動の更なる推進を目的として、「北陸農政局食育活動表彰」を実施しています。



北陸農政局長賞受賞者の皆様をご紹介します！



第3回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例 新潟県新潟市

新潟県農業協同組合中央会



保育園・幼稚園・認定こども園の“園児”を対象とした食育活動

—どんな活動をされていますか？

「シャカシャカおにぎりづくり※」「バケツ稲づくり」「作文・図画コンクール（図画部門）」の3つの活動を実施し、米の生産から消費までを園児に体験してもらう機会を提供しています。幼児期に食育活動を実施することで、子どもたちが食と農のつながりを感じ、共食の大切さを理解できるようになると考えて活動しています。

※ 簡単なおにぎりの作り方。紙コップにごはんを入れ、ラップをかけて輪ゴムでとめ、上下にシャカシャカする。

—工夫されている点は？

園児や小学生が楽しく学べる教材として「にいがた おこめBOOK」等を作成し、県内の園や各地域のJAに配布しています。教材は子どもたちがワクワクするようなデザインや内容を心がけており、たとえば、紙コップをシンプルなデザインから可愛いデザインへ変更する等、子どもたちが楽しく学べるように工夫を重ねてきました。また、幼稚園の園長会議に出席して活動への参加を呼び掛けるほか、先生方の繁忙期を避けて取組を計画する等、園の意見を踏まえて改善しながら活動しています。

—今後の主な展開予定について教えてください

農業についてどのように子どもたちに伝えていけるのかを、地域のこととして県内各地域のJAにも考えてもらい、各地域で活動ができるような体制を目指していきたいです。また、地域のJAだけでなく、組合員である農業従事者やJA女性部等、様々な立場の方とも連携し、活動を推進していきたいです。

～もっと食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！⑩

第3回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例 富山県射水市

アルビス株式会社



地元小・中学校等と連携した
リレーフードドライブ

親子で学ぶエンカル消費
ワークショップ

地元高校との商品共同開発

地域のお客様と食をつなぎ、 食文化の伝承に加えて 健康や環境への意識を高める食育活動

—どんな活動をされていますか？

心身の健康を支える活動として、「とやま食文化」の魅力再発見キャンペーン、食にまつわる健康セミナー、高校生との商品共同開発を実施。持続可能な食を支える活動として、食育料理教室、エコ農業探検ツアー、「エンカル消費」啓発活動、食品ロス削減の取組（フードドライブ等）を実施。「食を通じて地域の皆様の健康で豊かな生活に貢献します」を企業理念として、食育活動に取り組んでいます。

—工夫されている点は？

消費者だけではなく従業員自らも関心を持って参加しやすい企画の立案や、食の大切さと楽しさの両方の理解を深められる活動を企画に、地域環境や時流に沿った食育活動を計画しています。また、参加者が気づきを得られるように、食材の栄養や産地、食文化等に関して話題性のある情報を必ず織り交ぜるようにしています。そのほか、テレビCM等を活用し、食品ロス削減について消費者への周知・啓発もしています。

—今後の主な展開予定について教えてください

人生100年時代、健康寿命を延ばすために、スーパーマーケットとしてどう関わっていくかを考えながら、更なる野菜摂取の推進や、減塩対策について取組を継続していきたいです。また、多様な団体と更に連携を深めることで、各自自治体が抱えている地域課題の解決に、引き続き取り組んでいきたいと思っております。

第3回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例 富山県砺波市

砺波市環境保健衛生協議会 専門部会

スーパーでの
啓発POP設置（ヘルポ）



野菜摂取推定量測定会
（ヘルポ、食改）



庄川挽物木地と
となベジ簡単レシピとのコラボ（食改）



保育施設でのパペット劇場（母推）

野菜を食べよう 野菜から食べよう ～となベジプロジェクトを通じて 関係機関と連携した食環境づくり～

—どんな活動をされていますか？

「砺波市健康プラン21（第2次）」に基づき、「野菜を食べる、野菜から食べる」を基本方針とする「となベジプロジェクト」に取り組んでいます。当専門部会は、「食生活改善推進員協議会」「ヘルスポランティア連絡会」「母子保健推進員連絡協議会」の3つのボランティア団体で構成されています。野菜摂取推定量測定会、スーパーへの野菜レシピのPOP設置、保育施設等でのパペット劇場など、野菜から食べることの周知啓発を各団体で分担・連携して実施しています。

—工夫されている点は？

取組の対象に対して効果的なアプローチとなるように、対象者の年代にあわせて3団体が分担することで、各々の強みを生かしながらイベントや啓発活動を実施しています。また、3団体の役員が集まって次年度の活動の展望について話し合う等、情報共有をしながら専門部会としての共通認識を持って活動しています。

—今後の主な展開予定について教えてください

保育施設の保護者を対象とする野菜摂取推定量測定会について、専門部会も参画していくことを計画しています。また、若者世代を対象とした野菜を使った料理教室も、引き続き開催していきます。

第3回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例 石川県金沢市

金沢大学学生チーム わこころ



金沢大学「わこころ食堂」



農業留学



野菜の調達

大学生が食の未来について、知って、考えて、行動する！
～規格外野菜を活用した、私たちにも地球にもやさしいスープの販売で
社会に食の学びを提供し 消費者の行動変容を推進する～

—どんな活動をされていますか？

「私たち（身体）にも地球（環境）にもやさしい社会」の実現を目指し、風（おと）りわこ・風えこの2人で「金沢大学学生チーム わこころ」を結成。食品ロス問題の解決及び学生の食生活の改善を目指す「わこころプロジェクト」を立ち上げ、規格外野菜の調達、調理、販売を全て学生主導で実施。「わこころ合同会社」として、規格外野菜を活用したスープの店「わこころ食堂」を運営しています。また、学びの輪を広げるため、農家の仕事を体験する農業留学の開催や、県内外の教育機関及び各種セミナーでの、食品ロス削減のためのアクションに関する講演や探究支援なども行っています。

—工夫されている点は？

農家や卸売業者等に現場で直接お話を聞く機会を設け、プロジェクトメンバーの学生が自発的に知って、考えて、行動できる場の形成を意識しています。また、スープ販売の際には、おいしくて栄養満点なスープを提供することはもちろん、楽しみながら規格外野菜のおいしさ、そして食品ロス削減方法に関する情報などを届けられるよう、お客さんとのコミュニケーションも大切にするなど工夫をしています。

—今後の主な展開予定について教えてください

規格外野菜で乾燥野菜を作ること、若者が手軽に野菜を摂取でき、かつ、規格外野菜に関する情報発信ができるようなプロジェクトの立ち上げを検討しています。また、現在も教育機関や各種セミナー等で食品ロス削減のためのアクションをテーマにした講演や探究支援を行っていますが、今後は、より幅広い世代に知って、考えて、行動するきっかけを与えられるように、自分たちからも働きかけていきたいです。

北陸 食べて応援



北陸には、地域の風土・伝統に根差した多種多様な食文化が存在します。
この冊子では、郷土料理や伝統食などを紹介します。

ぜひ、北陸各地を訪れて
北陸の食文化をご堪能下さい。

新潟県の郷土に根付く加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

① 鮭の焼付け



② 笹団子



③ いごねり・えご



④ 車麩



⑤ ふぐの子の粕漬け



⑥ 三角ちまき



⑦ かんずり



画像提供元：有限会社かんずり

⑨ 米菓



⑧ へぎそば



⑩ 身欠きにしんの麴漬け



⑪ あんぼ



⑫ 山海漬



※参考

新潟のアンテナショップ

<東京> 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA

(2024年度オープン予定)

東京都中央区銀座 5-6-7

<大阪> 新潟をこめ

大阪府大阪市北区小松原町梅田地下街4-3号

ホワイティうめだ イーモール内

<https://niigataokome.com/>

商品の在庫についてはアンテナショップにご確認ください。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」

商品番号①・③④⑦⑧⑩



富山県の郷土に根付く加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

① 氷見うどん



② ます寿し



③ ホタルイカ加工品



④ 昆布巻き



⑤ 巻きかまぼこ



富山県

⑥ 大門素麺



⑦ 富山干柿



⑧ 黒作り



⑨ かぶらずし



⑩ こんかいわし



⑪ 昆布



⑫ 五箇山豆腐



※参考

富山の美味しいを見ん。富山の食ポータルサイト

越中とやま食の王国



富山の食材やオンラインショップを紹介しています。
<https://shoku-toyama.jp/buy/>
商品の在庫については各オンラインショップにご確認ください。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」

商品番号①③④⑧⑩

農林水産省・地理的表示 (GI) 登録商品

商品番号⑦

石川県の郷土に根づく加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

①能登の塩



③丸干いか



②いしり・いしる



④くちこ



⑤能登志賀ころ柿



⑥このわた



⑦すだれ麩



⑨ふぐの子めか漬け



⑫堅豆腐



⑩押しずし



⑩かぶらずし



石川県

※参考
石川県観光公式サイト

ほっと石川 旅ねっと

石川の食材やオンラインショップを紹介しています。
<https://www.hot-ishikawa.jp/otoriyose>
商品の在庫については各オンラインショップにご確認ください。



石川県のアンテナショップ

八重洲いしかわテラス

<https://ishikawa-antenna.jp/>

東京都中央区八重洲2丁目1-8 八重洲Kビル1階
商品の在庫についてはアンテナショップにご確認ください。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」商品商品番号④⑤⑩ 農林水産省「にっぽん伝統食回廊」番号①②③
農林水産省 地理的表示登録産品 商品番号⑧

福井県の郷土に根づく加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

①三年子らっきよの漬物



②越前塩うに



③油揚げ



⑤羽二重餅



④はまなみそ



⑥越前そば



福井県

⑦おぼろ昆布



⑧粉わかめ



⑨浜焼きさば



⑩へしこ



⑩若狭がれいの一夜干し



⑫若狭小浜小鯛ささ漬け



※参考
福井のアンテナショップ
ふくい食の国291

<https://fukui291.jp/ginza/>
東京都中央区銀座1-5-8
Ginza Willow Avenue BLDG 1階・地下1階
商品の在庫についてはアンテナショップにご確認ください。



出典：農林水産省「にっぽん伝統食回廊」