

「食べることは生きること」

母から学んだ食育を伝えたい

農産物の美味しさをプラスした料理教室

と

楽しい農業体験活動



のじファーム

ふくいの食育リーダー 管理栄養士 野路 直美

私の食育の原点は 母の教え。

「身体と心の健康は家庭の食卓でつくるもの」



浅田クッキングスクール



食と農をつなぐ体験の大切さを学ぶ



短大を卒業して浅田クッキングスクール（福井県福井市）に勤務。当校長 浅田容子（実母）の指導の下、料理講師・健康ランチの店のシェフとして栄養士活動を行う。野菜作りが好きだった母から、栄養バランスの良い家庭料理をおいしく作るためには「食材を知ること」「素材そのものが新鮮でおいしいこと」「食べる人の笑顔を想うこと」が大切だと学ぶ。

農家に嫁ぎ、初めて本格的な農作業をして野菜を収穫する楽しみや新鮮な美味しさに感動して農業を取り入れた食育活動を始める。

| 食と農をつなぐ活動で伝えたいこと

//

「やってみる」「食べてみる」などの
体験は、心と身体を育む栄養になる！

//

調理実習や農業体験を通して「食べること」に興味を持ち、
「食べるしあわせ」に感謝できる人を育てたい！

感謝のこころ「ありがとう」の種を多くの人に・・・

「知る」×「やってみる」＝「おもしろい！」

～食と農をつなぐ活動～



お野菜料理教室



食の大切さを伝える活動

料理教室や健康講座

★ライフステージに合わせた料理教室：

親子料理（3～6歳の子と保護者）・子ども料理（小学生）・学生料理（高校生・大学生）・一般・ブライダル料理・男の料理・高齢者料理 など

★テーマ別料理教室：

野菜料理・離乳/幼児食料理・健康料理（減塩・低カロリー）・環境にやさしい料理（エコ）・防災料理（備蓄や非常食）・地域に伝わる伝承料理（郷土料理） など



小学生の味覚の授業

「知る」×「やってみる」＝「おもしろい！」

～食と農をつなぐ活動～



農業の楽しさを伝える活動

農業体験や加工品作り

★田植え・稲刈り・芋ほり・野菜の収穫・スーパーマーケットへ出荷・乾燥調製施設見学
大豆加工（みそ・うち豆・豆腐など）・そば加工（そば打ち・ガレット作り）・漬物・
農産品加工 など



畑にマルチをかけてさつま芋の苗を植えている様子

公民館や各種団体・企業（会社）・子ども・学生・子育て世代・消費者・JAや生協など
幅広く農業体験、食育・健康講座を行っている。

笑顔弾ける！田植えと稲刈り体験

①体験の前に90分の座学で水稻栽培の基礎知識を学ぶ。

また、地球環境問題、食糧安全保障、国産自給率の低下
農業従事者の減少など公衆衛生学の観点も学習する。

農業の現状や水稻について学習



苗箱運びの様子

②5月中旬 田植え

手植えと田植え機の両方を体験し、育苗ハウスから苗を運び
だしたり箱洗いしたりして一連の作業を体験する。

③9月中旬 稲刈り

手刈りとコンバインの作業、つんぼり作りを楽しむ。

④おむすびにして新米を試食

苗を投げる(渡す)人、田植えする人



コンバイン試乗と脱穀

<農業体験の感想>

- ・田植え、稲刈りとも手でする仕事と機械とでは能率が全然
違うと実感。機械はすごいと思った。
- ・農家の苦労がわかった。米一粒も大切に食べたいと思った。
- ・おむすびがとてもおいしかった！
- ・どの作業も肉体労働で体力が必要だと思った。



田植機に乗って苗を補充する様子



暑い中で手刈り

「育てる」から「食べる」へつなげる

自ら育てて収穫したお米（米粉）を
お菓子にする、1年かけた取り組み



（米粉を使ったお菓子の制作発表：12月）



米粉の特徴や工夫した点など各自の
作品について研究発表を行う。
どの作品も丁寧に作られてる。



試食後の講評



それぞれの作品に対し、感想を伝える。
学生の成長を感じ、自分も嬉しい気持ち
になり、次のやる気につながる。

田植えや稲刈りなど農作業で汗を流して
「育てた」お米をおいしいお菓子にする。
農業に携わったことで特別なストーリー
ができたことでしょう！

その想いを「食べる」ことで感謝の心が
芽生えるのだと思います。

親子、3世代、いつでも食育

食育はいつでもどこでもできる。

親から子へ、祖父母から孫へ、またその逆も。

みんなで食育に取り組もう！

乾燥施設見学：福井市のじファーム



稲刈り体験：福井市のじファーム圃場



福井県立大学の授業



離乳食教室
福井会場



離乳食教室
春江会場



男の料理教室：鯖江市



健康料理教室



男の料理教室：福井市



福井の伝承料理教室



福井伝承料理
「呉汁や里芋のころ煮」



そのほかにも・・・



地区社会福祉協議会お弁当事業

コロナ禍で地域のつながりが薄れてしまった・・・

復活！地域交流のお手伝い（市町や地区の社会福祉協議会主催）
「衛生講習会」で食中毒について講演/お弁当作り実習



和食王部門

第4回 全国子ども和食王選手権
開催結果報告

小学校4年生～6年生の男子13人、女子13人の計26人が参加した和食王選手権は、全国ブロックで行われた予選を勝ち上がったチームが東京タワーで開催し、和食や郷土料理に関する「食文化発表」、「クイズ」、「演技」の3カテゴリーで競いました。自由発表は、審査員4名によって、創意力、構成力、盛り付け、印象などの項目で審査され、最優秀賞が発表されました。

北陸ブロック代表 自由発表



準和食王
自由発表、クイズ、演技の総合点
第2位のチームに授与
北陸ブロック代表



子ども料理教室「アグリキッチンjr（ジュニア）」

地域の子供たちに収穫から調理、試食を通して食文化、作法を教える。

2018年（第3回）・2019年（第4回）「全国子ども和食王選手権」農林水産省
主催に2年連続全国大会へ出場



福井県栄養士会の地域活動職域栄養士活動

栄養士会会員として栄養教室、健康イベントを行う。

地産地消、野菜料理、食育講座を開き地域で活動している栄養士に
福井の伝承料理や和食、食育の取り組みを紹介。



東海北陸ブロック研修会

県栄養士会、災害支援チームを石川
県に派遣
2024年1月20日 05時05分（1月20日 14時04分更新）



被災地の食生活支援に向かう県栄養士会災害支援チームの3人は福井市の県栄養士会です

能登半島地震を受けて、福井県栄養士会は19日、災害支援チーム「JDA-DATふくい」を石川県に派遣した。

2024年1月19日～22日 能登半島地震の被災地へ災害支援チーム
「JDA-DATふくい」のスタッフとして派遣活動に参加

伝える！情報発信で広げる活動 新聞や広報誌などで・・・

福井市の認定農業者、農業委員、管理栄養士、
ふくい食育リーダーでの活動を紹介。



全国農業新聞（2020.3.13）
県民福井（2019.1.31）



福井市政広報誌（2020.4.10）



福井市農業委員会だより
（2020.1月号・9月号）



JA福井県（2020.10月号）



伝える！情報発信で広げる活動

雑誌、リーフレットなどで・・・



福井放送
おじゃまっテレ収録
(2024~2025年)

日本栄養士会雑誌 (2021年9月号)
コラム掲載

福井県民生協機関紙「がんばらにゃ」
(2022年) コラム連載



「うちの郷土料理」
地域検討委員HP参照

「伝統食図鑑」



ラジオ放送講座 (2021年11月)
栄養バランスの大切さを30分放送 (収録)

これから・・・

農業体験や料理教室などで
「食」と「農」をつなぐ活動を
すすめていきたい、
農業をもっと身近に、楽しく！
健康で栄養たっぷりのおいしい食を
皆様に届けたい と思います。

ご清聴ありがとうございました！感謝!(^^)！



のじファーム

ふくいの食育リーダー 管理栄養士 野路 直美