



【様式2】



食育月間以外の月の取組

(6月を除いた4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	京都府
取組市町村名	北区役所保健福祉センター
取組の名称	おべんとうクッキング
実施時期	平成29年8月4日(金)
取組内容	<p>1 目的</p> <p>○子どもたちが、自分で食事を作ることを楽しさを味わい、彩り、栄養バランス、衛生面に配慮した献立を考える力を身に付ける。</p> <p>○地域産の野菜を使用し、北区の農業や地産地消を啓発する。</p> <p>2 場所</p> <p>京都市北区役所保健福祉センター</p> <p>3 参加者</p> <p>京都市北区在住の小学4～6年生 11人</p> <p>4 内容</p> <p>①講話「京の夏の旬野菜と栄養」(講師 JA京都市大宮支部) 北区内の農家の方から、夏野菜の特徴、北区の地理の特性と農業への利点などについて講話を実施しました。</p> <p>②「調理器具の使い方」(講師:京都光華女子大学実習生) 正しい計量の方法や調理器具を使う際の注意点について説明をしました。</p> <p>③おべんとう作り 野菜は、JA京都市大宮支部等から購入し、北区産を使用しました。 子ども達は、地元で美味しい野菜がたくさん獲れることを知り、驚いた様子でした。各班に分かれて調理を行った後、食育指導員(ボランティア)から、お弁当の盛り付け方を教わり、彩り豊かに盛り付けをしていました。</p> <p>④講話「おべんとう作りの5つのルール」(講師:北区役所 管理栄養士) 大きさ、彩り、栄養バランス、衛生管理等、おべんとうをおいしく作るためのポイントについてお話をしました。</p>
	 

【様式2】

食育月間以外の月の取組 (6月を除いた4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	京都府
取組市町村名	北区役所保健福祉センター
取組の名称	「ニコニコ北っ子・小学生のための京の食文化セミナー」
実施時期	平成29年9月10日(日)
取組内容	<p>1 目的</p> <p>○親子で京都の菓子文化や茶道文化に親しむ場を提供し、京都の伝統文化への理解を深める。 ○子どもたちの日ごろの「おやつ」の内容を振り返り、適切なおやつの摂り方を見直す機会とする。</p> <p>2 場所</p> <p>京都市北区役所保健福祉センター</p> <p>3 参加者</p> <p>京都市北区在住の小学1～3年生と保護者 15組33名</p> <p>4 内容</p> <p>①講話「おやつについて」(講師:食育指導員(ボランティア) 5名) 京都市の各地域で昔から食べられていた「おやつ」を紹介し、おやつの由来と時間や量を守って食べることの大切さを啓発しました。</p> <p>②和菓子作り体験(講師:京都府菓子工業組合青年部 12名) 菓子職人による練り切りの作り方を見学し、菊ともみじの練り切り作りに挑戦しました。</p> <p>③茶道体験(講師:立命館大学茶道研究部 5名) 表千家と裏千家のお点前の手本を見学し、お茶を点てる体験を実施しました。</p> <p>④講話「和菓子について」(講師:京都府菓子工業組合青年部) 和菓子の歴史や菓子文化の普及の取組、各家庭での文化の継承について講話を実施しました。</p>
	 
	<p><参加者の声></p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもにも分かりやすく、内容も盛りだくさんでとても楽しかったです。 ・和菓子にあまり興味のない息子も、少しは目を向けてくれたのではないかと思います。 ・京都の文化を学ぶとても良い経験ができました。今後もぜひこのような教室を開催し

【様式2】

食育月間以外の月の取組

(6月を除いた4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	京都府京都市
取組市町村名	北区役所保健福祉センター
取組の名称	「健康長寿のまち・北区」次世代ヘルスケア事業
実施時期	平成29年12月6日(水)
取組内容	<p>1 目的 「健康長寿のまち・北区」の取組の一つとして、区内の中学生を対象に「食と健康」をテーマに健康の維持・増進のための知識・情報の提供と、健康的な生活リズムについて考</p> <p>2 場所 京都市立旭丘中学校</p> <p>3 対象者 京都市立旭丘中学校1年生 132人</p> <p>4 内容 ①講話「中学生の健康づくりについて ～朝食を考える～」 (講師:京都産業大学現代社会学部健康スポーツ社会学科教授 吉岡 美子氏) 朝食を食べる意義(思春期における栄養摂取の重要性等)や思春期の食生活の ポイ</p> <p>②食育SATシステムの体験学習 (講師:京都産業大学現代社会学部学生) 食事内容の調査から食育SATシステムで栄養量のデモストの体験</p> <p>③ワークショップ(料理カードを使用し、朝食の献立作成) (講師:京都産業大学現代社会学部学生) グループに分かれ、料理カードを使用し、思春期における食生活の重要性や 必要量に見合った理想的な献立作りを大学生と一緒に考えました。</p>
	  <p>〈主食:飯の場合〉</p>  <p>〈主食:パンの場合〉</p>
	<p>＜参加者の声＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・知らなかったことが知れて、楽しくできました。 ・自分は食べる量が少ないので食べるようにしようと思いました。 ・食事が偏っていたので、バランスの良いものに変更しようと思いました。