

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岩手県
取組市町村名 取組団体・企業名	田野畑村 健康福祉課
取組の名称	食育講座
実施時期	令和4年6月27日（月）
取組内容	<p>食育講座「田野畑食材の味を生かして子供たちの未来に伝えたい料理」</p> <p>【目的】村民が地元食材の魅力を再発見し、おいしさや楽しさを通じて食への関心を高め、より健康的な食生活を実践できる人を育てること</p> <p>【対象者】乳幼児をもつ保護者3名（託児利用1名）</p> <p>【内容】地元食材を使った料理教室 講師：ロレオール田野畑 シェフ 伊藤 勝康 氏</p> <p>【特徴】令和3年4月にオープンした道の駅の加工体験室（ガラス張りの部屋）を会場とし、「食育の日」ののぼりを立てるなどして、村内外の人にPRしながら実施しました。託児も設けました。</p> <p>講師は、田野畑村を拠点に、食文化の継承や環境問題や地域食材を生かした食育活動に積極的に取り組んでいらっしゃる伊藤シェフです。魚のさばき方や焼き方、食材の活かし方など、丁寧な指導が魅力的でした。</p>



【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岩手県
取組市町村名 取組団体・企業名	軽米町（花のまち軽米こども園・小軽米保育園）
取組の名称	食育教室
実施時期	令和4年6月28日（火）、6月30日（木）

取組内容	<p>【目的】食への興味を持ち、様々な食べ物を進んで食べること</p> <p>【対象】花のまち軽米こども園（年長児22名）、小軽米保育園（年長・年中16名）</p> <p>【内容】町の栄養士による栄養講話、家庭への食育だより配布</p> <p>○給食に使用している野菜を見て、触れて、においをかぐ体験をしました。</p> <p>○よく噛んで食べること、上手な食べ方（三角食べ）について伝えました。</p> <p>○体と食べ物の関係について、三色食品群を用いて食べ物の働きや特徴を伝えました。また、食育ボードを活用し、クラスで継続して食育に取り組むこととしました。</p> <p>食育後は、よく噛むことや三角食べ、食べ物の働きについて意識しながら給食を食べました。また、食育の様子や家庭で取り組んでほしいこととお便りにして保護者へ配布しました。</p>
------	---



**りんご組 みかん組 食育だより**

「小軽米保育園では野菜の栽培やクッキング、行事会や食育ですーに関する声かけなどの食育に取り組んでいます。今回の食育は栄養士が園に出向き、「よく噛んでいろいろなものを順番に食べよう！」をテーマに食育教室を行いました。保育園だけでなく家庭でもよく噛むことや三角食べを楽しく覚えてほしいと思います。

★給食に使われている野菜は？  
給食に使っている野菜を見てもらいました。また、野菜を切った外側と内側の色の違いを見たり、触ったり、臭いをかぎました。

★よく噛んで食べよう！  
よく噛んで食べるとうまいこととお話しました。20回かんで食べるように伝えました。

★三角食べよう！  
一気食いしないので、いろいろなお料理を食べよう伝えました。

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。  
お米を中心とした和食は、どの料理を添えて口の中で混ぜ合わせることで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。  
また、好きなおかずだけ食べて、嫌いなものを残してしまっても構いません。三角食べをすることでまんべんなく食べることができ、栄養のバランスが良くなります。

【材料】子ども1人分(大人は1.5倍) (作り方)  
① ひじきを水で戻し、茹でて水気を絞る。  
② ちくしを食酢や酢、醤油、きつね油、半量切りにしじんをせん切りして茹でておく。  
③ ①②をこま油、酢、砂糖、しょうゆで和える。

【おじきのみかん】  
① おじきを水で戻し、茹でて水気を絞る。  
② ちくしを食酢や酢、醤油、きつね油、半量切りにしじんをせん切りして茹でておく。  
③ ①②をこま油、酢、砂糖、しょうゆで和える。

園址：軽米町軽米幼稚園保健課 3F 3号室 栄養士 TEL 46-4111

**ぞう組 食育だより**

「小軽米保育園では野菜の栽培やクッキング、行事会や食育ですーに関する声かけなどの食育に取り組んでいます。今回の食育は栄養士が園に出向き、「食と食への関係を探ろう！」をテーマに食育教室を行いました。ご家庭でも様々な食べ物を食べ、好きなものにも挑戦していきましょう。楽しく声をかけたいと思います。

★よく噛んで食べよう！  
よく噛んで食べるとうまいこととお話しました。20回かんで食べるように伝えました。

★三角食べよう！  
一気食いせず、いろいろなお料理を食べよう伝えました。

子どもたちは最後まで上手に三角食べをしていました。

【材料】子ども1人分(大人は1.5倍) (作り方)  
① 人参ときゅうをせん切りし、ちくしを食酢や酢、しょうゆで和える。  
② ①の水気を絞って酢、こま油、しょうゆ、砂糖で和える。

園址：軽米町軽米幼稚園保健課 3F 3号室 栄養士 TEL 46-4111

**食育ボード**

食育ボードは、食育の進捗や内容を記録するためのツールです。園児たちは、食育ボードを見ながら、食育の楽しさを学びました。

【力のものになる】  
- 元気なパワーになる。  
- 元気に遊んだり走ったりできる。  
- 疲れにくくなる。  
- 勉強に集中できる。

【体のものになる】  
- べんぐん大きくなる。  
- 歯や髪が丈夫になる。  
- お腹の調子がよくなる。  
- いろいろな味がわかる。

【体の調子を整える】  
- 風邪をひかなくなる。  
- お腹の調子がよくなる。  
- いろいろな味がわかる。

子どもたちはいろいろなものを食べると体が大きくなるんだよ！「元気が出るんだよ！」「お腹の調子がよくなるんだよ！」と、食育の楽しさを伝えていました。

園址：軽米町軽米幼稚園保健課 3F 3号室 栄養士 TEL 46-4111

**食育ボード**

食育ボードは、食育の進捗や内容を記録するためのツールです。園児たちは、食育ボードを見ながら、食育の楽しさを学びました。

【力のものになる】  
- 元気なパワーになる。  
- 元気に遊んだり走ったりできる。  
- 疲れにくくなる。  
- 勉強に集中できる。

【体のものになる】  
- べんぐん大きくなる。  
- 歯や髪が丈夫になる。  
- お腹の調子がよくなる。  
- いろいろな味がわかる。

【体の調子を整える】  
- 風邪をひかなくなる。  
- お腹の調子がよくなる。  
- いろいろな味がわかる。

子どもたちはいろいろなものを食べると体が大きくなるんだよ！「元気が出るんだよ！」「お腹の調子がよくなるんだよ！」と、食育の楽しさを伝えていました。

園址：軽米町軽米幼稚園保健課 3F 3号室 栄養士 TEL 46-4111