



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

農林水産大臣賞

ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会

(茨城県) 活動期間 27年

「うれ塩 de お魚食育教室」～魚を通した食育プラス楽しく減塩～

魚一尾からの多面的な食育の展開

水産業が盛んな地域特性を活かし、平成21年から、小学校の食育教室「これからの水産業を考える」で、ゲストティチャーとして指導をしています。魚をおろすデモンストレーションは、参加者アンケートを受けて一人一尾のイワシ手開き体験に改めるなど、料理の楽しさ、食べ物の大切さを全員が体感できる内容とし、家庭での実践を促しています。



一人一尾のイワシ手開き体験

分かりやすい媒体を通じた減塩の提案

地域の食文化を紹介した写真、魚クイズ、減塩クイズや試飲など、分かりやすく楽しい媒体を通して、バランスのよい食事や減塩の大切さ、食を選ぶ力を育て、望ましい食習慣が身に付くよう工夫しています。



おやこ de うれ塩クッキング

食育の対象者を食育の担い手に

本会会員が若い世代に向けて情報発信を行うだけでなく、会員による魚料理コンクールの審査員を20～30代の若い世代に担ってもらうなど、共に学ぶ場作りにも力を入れています。コンクールを通して、会員のスキルアップやモチベーションの向上を図っています。



「すぐ作りたくなる海の恵 魚（とと）料理」をテーマに 開催された料理コンクール



栄えある受賞に、ひたちなか市長をはじめ関係機関、地域の方々も大変喜んでくださり、会員一人ひとりに、誇りと、活動の原動力をいただきました。今後も、楽しい新たな食育活動に挑戦していきたいと思えます。

ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会