



ボランティア部門
《食育推進ボランティア》

消費・安全局長賞

特定非営利活動法人 食生活応援団 ベジフルバスケット

(宮崎県) 活動期間 8年

子供に「美味しい」を教え育てる！
～『食』をキーワードにした五感体験型の食育活動～

正しい食生活・味覚の
形成に向けて

子供を対象に、五感体験型キッズキッチンプログラムを開催し、五感で学ぶ料理教室と食材クイズ等を組み合わせた食育講座を実施しています。また、子育て世代を対象にベジフルランチ教室の開催と子育て交流ひろばを運営し、母乳育児のための食事やレシピの提供、栄養相談や食育講座の実施など、食事の大切さや正しい食に関する知識を楽しく学べる活動を展開しています。



食育講座の様子



子育て交流ひろばの様子

自分で食べるものは
自分で作る！

「五感体験型キッズキッチン」では、「見る・触る・嗅ぐ・聞く・味わう」など様々な感覚を一つ一つ丁寧に体験することで、子供たちの新しい発見や気づきを引き出しています。また、「お米・魚・野菜のクイズ」を取り入れ、料理と学びを一体的に体験することで食材への興味と関心が高まり、子供たちの記憶に残る経験となっています。

ウズラの卵の殻むき



宮崎ブランドのお魚クイズ

おっぱいに優しい
「ベジフルランチ」の開催

母乳育児を行っている親子を対象に、助産師と連携し、美味しいおっぱいのための「手軽に作れる『ベジフルランチ』」講座を開催し、新生児を抱えた親子の様々な不安やトラブルを回避するためのアドバイスと食事の提供を行っています。食事の指導と自分で作れるレシピの紹介を併せて行うことで、母乳育児に対する不安の解消につなげています。



ベジフルランチ講座の様子



「今、私たちに出来ることは何か？」を基本に、「今日からやってみよう！」
「今日から気を付けよう！」と思えるような提案を心掛け、『食』についての「気づき」の「きっかけ」が生まれることを願って今後も活動して参ります。

特定非営利活動法人
食生活応援団ベジフルバスケット 理事一同