



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

農林水産大臣賞

青森市食生活改善推進員会

(青森県) 活動期間 30年

親子の食育で健康寿命延伸へチャレンジ！

～だし活親子料理教室・食育おはなしセミナー・こども食育レッスン1・2・3♪～

「できた！」「おいしいね！」
喜びを親子で共感

年長～小学生の親子対象の県産だしを活用した「親子料理教室」や乳幼児健診でのだし活伝道活動、乳幼児～小学生の親子対象の市民図書館と連携した「食育セミナー」、年長児と保護者対象の市との協働による「こども食育レッスン1・2・3♪」を各保育園等で実施しています。



こども食育レッスン1・2・3♪の様子

実感に導くオリジナル教材

活動は、対象に合わせた会員オリジナルの方法・教材で行っています。フェルト生地で作った「青森県産たべものマップ」で地元の食材への関心を高めるとともに、「三色バランスの簡単おにぎらず」は大好評で、体験後の家庭での実践にもつながっています。



からだ元気！
赤・黄・緑のおにぎらず

青森県産たべもの
マップ



1・2・3のステップで
「わかる」「できる」を引き出す

「こども食育レッスン1・2・3♪」では、市の管理栄養士から保護者向けに三色食品群の基礎知識等のプレッスンを行ったのち、会員オリジナルの「食べものの働きと仲間たち」のお話、「三色仲間分けゲーム」や親子クッキングを行い、その後、各家庭で「おやこチャレンジシート」を実践することにより、親子での食べものに関する会話が增加するとともに、子供たちの食への意識と行動の変化にもつながっています。



おうちでもがんばろう！ おやこチャレンジシート



農林水産大臣賞という素晴らしい賞を頂き、有難うございました。

発足から30年、行政、関係各位のご尽力とご指導、諸先輩の方々の永年に渡る活動と熱い志が実を結んだと思います。

青森市食生活改善推進員会
会長 山谷 詠子