



収穫・料理体験し、土鍋でご飯を炊こう！ ～一緒に食べてなかよく優しく～

棚田を見学するだけでなく、共食の場を提供し、子どもたちと一緒に収穫した野菜や野草、魚を使った料理作りや、土鍋でご飯を炊く、お味噌汁を作る体験、さらには絵本の読み聞かせなど、さまざまな体験型活動を行っています。この取組は、地域の子ども食堂としても機能しており、家族や地域とのつながりを深める場となっています。参加者からは、「家族の健康の源は食事だと思うので、できる限りそろって食卓を囲みたい」という感想をいただきました。活動は19年間にわたり継続これまでに12,800人以上が参加。棚田も21枚再生される成果を上げています。また、この取組はメディアにも注目され、180回以上取り上げられるなど、多くの関心を集めています。

味噌、納豆、かしわめし等伝統料理を継承 ～なかよく食べて、つなぐ知恵～

食文化の保護・継承を目的に、豆腐、味噌、納豆、かしわめしなど、地域で受け継がれてきた伝統料理を、地域の方々や講師の協力を得て一緒に作る活動を行っています。この中で、昔の人々の食文化に対する考え方を学び、日本型食生活を実践する機会を提供しています。参加者からは、「自分で収穫したものをその場で調理して食べる点が良かった。（市販品との違いも実感できた）」といった感想も寄せられており、食育の効果をさらに高める取組として評価されています。また、この活動には大阪体育大学や兵庫県立大学の学生たちも参加し、次世代の担い手育成にもつながっています。さらに、料理を学んだ子どもたちが、自ら進んで家庭で料理を手伝うようになるなど、日常の食生活にも良い影響を与えています。



棚田で食育を



米育て 田植え体験



全体でいただきますをしている様子



大学生と子どもたちとの料理体験の様子

NPO法人棚田LOVERSの食育パーパス

一緒に食べて、なかよく優しく。

