

# あおもりの食育



健康で活力に満ちた『くらし』と持続可能な『食』の実現に向けて

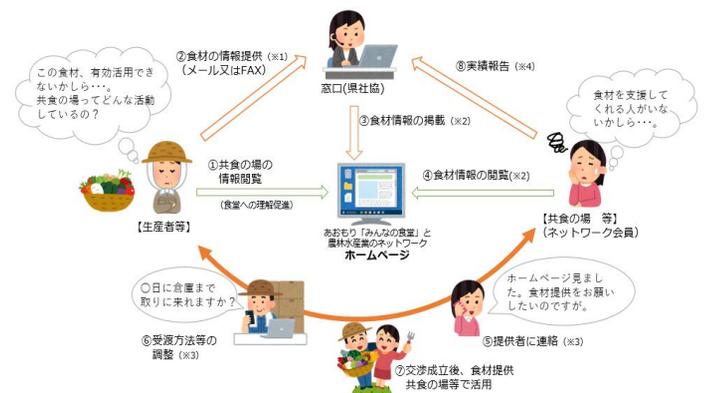
「あおもり食命人」による「料理講座」

## ライフステージに応じた食育

- ・ **農業高校生等による園児対象の「食農体験会」**  
生産から加工までの一連の流れを農業高校で体験
- ・ 「あおもり食命人」による児童・生徒対象の「調理講座」  
プロの料理人を小・中学校に派遣し、食の知恵やマナー、地産地消等を学ぶ調理講座
- ・ **高校生対象の食生活の基礎を学ぶ「自炊塾」**  
進学や就職で一人暮らしを始める前の高校生を対象に、食材の活用や自炊方法について学ぶ調理講座
- ・ **管理栄養士による働き盛り世代対象の「企業の食生活改善セミナー」**  
働き盛り世代の生活習慣病を予防するため、職場での食育講座

## 「共食の場」による食育

- ・ 「共食の場(子ども食堂や高齢者サロン等)」のニーズに応じた食育出前講座
- ・ 「共食の場」と食材提供者(農林水産業関係団体等)との「食材マッチング」をメインとしたネットワークづくり



## 若い世代への効果的な食育

- ・ **野菜で健康大作戦**  
野菜を食べようキャンペーン  
青森県内の量販店や飲食店での啓発活動  
コンビニベジうまめし  
コンビニのカット野菜・冷凍野菜を使った簡単な料理を紹介
- ・ **オンライン食育講座**  
子育て世代や若者対象の家庭向け食育講座を動画配信
- ・ **あおもり食育推進大会2024**  
テーマ：「共食の場」から広げる食育

