2．平成 27 年 7 月 6 日号

農業体験で「日本型食生活」を学ぶ

大分大学　世界農業遺産の地で農作業を体験

6月6日、大分県中佐市院内町の余谷（あまりだに）地域で、大分大学教育福祉科学部の1年生32人による農業体験活動が始まった。大分大学と、余谷の農家による団体「余谷21世紀委員会」（会長・御堂了義さん）協力、宇佐市院内支所による農作業・食育体験の取り組みで、今年で16年目を迎える。今年度は田植え、稲刈り、イモの植えつけをはじめ、地元特産の柚子の収穫や梅耳のコマ打ちなどの多種な体験や「日本型食生活」に関する講義、地元食材を使っての調理体験を行う。秋の収穫感謝祭では、地元住民と共に農作物の販売も体験する予定だ。

棚田の田植え体験と郷土料理で味わう「日本型食生活」

水田の棚田で初めての田植え体験

サツマイモの植えつけ体験と害獣被害について学ぶ

農家による害獣被害の話を聞く学生たち

1年間の農業体験を通して何を学んでいくか

日本型食生活

ごはんを主食としながら、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などを組み合わせた食生活のことで、健康的で栄養バランスにも優れている。一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てることができる。

この事業は農林水産省「平成27年消費者ニーズに対応した安全・安心な食品産業の新展開支援事業」として実施しています。

3．平成 27 年 8 月 3 日号

農業体験で「日本型食生活」を学ぶ

武庫川女子大学　味覚とだしの特別授業

学校現場でダイナミックに食育に取り組むには、教員になる前の学生時代の濃厚な食育体験が欠かせない。武庫川女子大学の藤本勇二研究室では、農業体験をはじめとし多様なプログラムで教職課程における食育活動のモデル化に取り組んでいる。ここでは6月18日に行われた授業の様子を紹介する。

ミシュラン2つ星プロの料理人に学ぶ

食本味を味わう学生たち

淡路の天然鯛で食味の違いを感じる

プロの料理人の施子さばきに注目が集まる

昆布＋かつお節の「うま味」を大切に

だしの全味に学生からは驚きの声があがった

日本型食生活

ごはんを主食としながら、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活のことで、健康的で栄養バランスにも優れている。一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てることができる。

この事業は農林水産省「平成27年消費者ニーズに対応した安全・安心な食品産業の新展開支援事業」として実施しています。

4．平成 27 年 10 月 12 日号

※後述の「(2) 食育フォーラムの開催」の告知

かしこく食べると、カラダはうれしい。

はじめよう「日本型食生活」

いま見直される「日本型食生活」のよさ

みなさんは日頃どんな食事をとっていますか。スタイルを気にして十分な量を食べていない人や、外食ばかりで栄養が偏っている人も多いのではないでしょうか。

毎日の食事は、学生生活を元気に過ごすための基本です。健康のことも考えて、しっかり食べたいですね。

そこでおすすめしたいのが、「日本型食生活」です。ごはん（お米）を主食とすることでバラエティに富んだおかずの組み合わせが可能になり、栄養バランスのよい食生活を実現できます。

手軽にできる食生活のバランス改善

だれでも手軽に取り入れられることも、「日本型食生活」のよさです。まずは、食事の適切な組み合わせと量を示した「食事バランスガイド」などを参考に、普段の食事内容をチェック。不足しがちな主食のごはんや副菜を毎日少しずつプラスして、1週間単位で栄養バランスを整えることからはじめてみましょう。

「日本型食生活」は、各地のさまざまな産物を食べることにもつながります。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材から、たくさんの元気をいただきましょう。

日本型食生活とは？　ごはんを主食としながら、魚、肉、野菜、海藻、豆類、牛乳・乳製品、果物、茶といった新食などを組み合わせる食生活のことで、健康的で栄養バランスにすぐれています。1食、1日単位でなくても、数日から1週間の中で組み立てることもできます。

未来の先生も「日本型食生活」を学んでいます

食育資格講習を持つ3つの大学が、「日本型食生活」をテーマにした食育活動のモデル化に取り組んでいます。体験活動を中心とする地域性を生かしたプログラムで、将来の学校現場で食育を指導できる力を育てます。

❶ 上越教育大学

発酵のまちを発信

地域の伝統食材「発酵食品」を学ぶ

❷ 大分大学

濃厚な体験を提供

世界農業遺産の地で地域との交流も

❸ 武庫川女子大学

食育プログラム集を作成

授業ノウハウを学び、実践力を高める

日本教育新聞社では11月14日(土)に上越市教育コラボ2015で食育フォーラム（事業成果報告会）を開催します

詳しい情報は　日本型食生活のススメ　検索

日本教育新聞社 JAPAN EDUCATIONAL PRESS

この事業は農林水産省「平成27年度消費者と一体的な食育活動モデル事業」として、日本教育新聞社（www.kyoku-press.co.jp）が各大学と連携して行っています。詳しくはWEB（www.shokuku-model.com）でも発信しています。

5．平成 27 年 10 月 26 日号

農業体験で「日本型食生活」を学ぶ

上越教育大学　発酵食品を使った料理教室を開催

学校現場でダイナミックに食育に取り組むには、教員になる前の学生時代の濃厚な食育体験が欠かせない。上越教育大学では、教職課程における食育活動を中心とした食育活動のモデル化に取り組んでいる。ことしは10月19日に行われた料理教室の様子を紹介する。

子どもたちに伝えたい想いを育む

出来上がった料理、スキーは伝統の郷土料理に

地元の良さを生かしたレシピで調理

当日使用した生の発酵食品、地元の特産品が並ぶ

上越の食文化について大学祭で情報発信

調理の手順を説明する佐藤理さん

日本型食生活

ごはんを主食としながら、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などと多様な新食などを組み合わせた食生活のことで、健康的で栄養バランスにも優れており、国際的にも評価されている。一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てることができる。

この事業は農林水産省「平成27年度消費者と一体的な食育活動モデル事業」として実施しています。