

## 体験を通して『食』を学ぼう！！

事業実施主体：小林市(宮崎県)

- 小林市では、『小林市立小・中学校における食育推進委員会』において、小林市教育委員会食育推進構想の中で掲げている「豊かな食習慣・食物を大切にする児童生徒」、「地域の食材と農業の役割を理解し、小林市の恵まれた環境に気づく児童生徒」、「生涯を通じて、小林市の食環境と自分の健康について考える児童生徒」を目標として、児童生徒や保護者などを対象に活動を実施している。
- 「学校給食での地場産物の活用と地域の食文化の継承を行う」ことを目標に、学校給食による郷土料理の提供や、料理教室などで郷土料理や健康料理を学ぶ機会を創出している。

宮崎県



小林市

## 【取組の内容】

## ○ 夏休み親子チャレンジ講座

小林西高校生とヘルスマイト(食生活改善推進員)が講師となり、小中学生と保護者に、郷土料理である「冷や汁」の料理講習などを行い、世代間交流による地元魅力の再発見を行った。



## ○ 生活習慣病予防のための料理教室

ヘルスマイトが講師となり、小林看護医療専門学校生に、朝食欠食の解消と食事バランスの必要性について講義した後、郷土料理「かねんしゅい(片栗粉を使った汁)」と「しょうろうだんご(お盆の時期に作る白玉団子)」の料理講習を行った。



## ○ 郷土料理を学ぼう

ヘルスマイトが講師となり、小学4年生児童に郷土料理「ねったぼ(さつまいももち)」について、名前の由来を教えるとともに料理実習を行った。

この実習では、使用する「きなこ」にもこだわり、大豆を煎り、粉にするまでも体験した。



## 【取組の成果】

- 一から手作りすることで、手間をかけて作った料理のおいしさを感じるとともに、親子でのふれあいなども見受けられた。  
また、体に良い食事を作って食べることで、健康への意識が高まった。
- 地域以外の方も郷土料理を知ることで、地元の郷土料理との比較や郷土料理が健康料理につながっていることに気づく機会となった。

## &lt;参加者の意見&gt;

- 楽しかったです。今度、家でも作ってみたいと思います。
- 聞いたことのある郷土料理を調理体験を行うことで、塩分量や野菜の摂取量など、普段の食事では忘れかけていることなどを再認識できた。また、地元の食材をふんだんに使っている事や、郷土料理が健康食につながっている事も再認識できた。
- 郷土料理を学ぶことで、地域の農畜水産物や食文化などを知ることができ、小林市の恵まれた環境に気づくことができた。

