令和元年度食料産業・6次産業化交付金 地域での食育の推進事業(食育事例)

体験を通して『食』を学ぼう!!

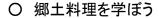
事業実施主体:小林市(宮崎県)

- 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。



【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メイト(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 ヘルスメイトが講師となり、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。



ヘルスメイトが講師となり、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ることに気づく機会と なった。

<参加者の意見>

- 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。

