

# 食育実践者向け 手引き書

豊かなこころを育むために



近畿農政局 消費・安全部 消費生活課

## はじめに

近年、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って、大きく変化してきました。その中で食を大切にする心や優れた食文化が失われつつあり、肥満や生活習慣病の増加といった問題も生じています。さらに、我が国の食料自給率は主要先進国の中で最低レベルにあり、私たちの食は海外に大きく依存する状況になっています。また、私たちの食生活は豊かになる反面、食品の安全性に関わる問題が発生しており、私たち一人ひとりが食について関心を持つ必要があります。

これらに対する抜本的な対策として、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を国民運動として推進するため、平成17年6月に食育基本法が制定されました。私たち一人ひとりが、自分や家族の問題として食生活を見つめ直し、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野における食育の活動に参加・協力することが期待されています。

近畿農政局では、地域の特性を踏まえた食育推進の具体的方策等を協議するため、平成15年7月に学識経験者、消費者、生産者、食品事業者等の食に携わる専門家等から構成される「近畿地域食育推進協議会」を設置し、様々な検討を行ってまいりました。

この手引き書は、近畿地域食育推進協議会におけるこれまでの検討をとりまとめた「近畿地域食育推進協議会検討報告書」から食育実践者の参考となる内容を抜粋し、編集したものです。

それぞれの地域で食育活動を実践される方々に、ご活用していただければ幸いです。

平成18年3月

近畿農政局 消費・安全部 消費生活課

## ～ 目 次 ～

はじめに	1
<b>1 食育の歴史</b>	<b>4</b>
(1) 言葉	
(2) 家庭や地域の役割	
<b>2 食育で身につけたい知識と能力</b>	
(1) 「食」に関する知識	5
(2) 「食」に関する能力	6
<b>3 食をめぐる状況</b>	
(1) 国民の食生活・健康・栄養の変化	7
(2) 食生活の変化と食料自給率	8
<b>4 食育推進に当たっての視点</b>	
(1) 体験学習の重要性	9
(事例 小学校での総合的な食育 年間を通した食の学習)	
(2) 食育実践の主眼	10
(事例 小学校での総合的な食育 経験で得られた知識と技能)	
(3) 農林水産現場での体験活動	11
(事例 体験活動による地域での3世代交流 生産者と消費者の交流)	
(4) 子どもが自分で調理することが持つ意義	12
(事例 子ども達が調理にチャレンジ)	
(5) 生き物の命を食することへの感謝の心の育成	13
(事例 子ども達が、稲を観察する時に見るべきポイント)	
(6) 食品と栄養、食事摂取量	14
(7) 地域における食生活改善	15
(事例 保健行政としての食育の取り組み)	
(8) 食文化の継承	17
(事例 地域ボランティアによる食育の取り組み 食生活改善推進員による食育の取り組み)	
(9) 食事を通じた家族のコミュニケーション	19
(事例 社会福祉協議会が地域で行う食育の取り組み)	
(10) 地産地消	21
(事例 地域と農業を結びつける地域通貨)	
(11) 食品廃棄物のリサイクル	22
(事例 小学校でのリサイクル教育)	

## 5 その他の事例紹介

・ 生活協同組合の食育活動	23
・ 食品スーパーの食育活動	25
・ 心と体をはぐくむ保育園給食	26
・ 伝統的な農産物の食育への活用	27
・ 見て！聞いて！触って！五感で食と農を体感	28
・ 地域農家の食育への関わり	29
・ 地域の生活研究グループの食育活動	30
・ 関係者が一体となった地産地消と食と農のまちづくり	31
・ 森林フィールド体験活動	32
・ 食品等の品質や安全性を実験で確認	32
・ 管理栄養士を目指す大学生が小学生とともに食と農を学習	33
・ パソコンを利用した食生活診断	33
・ 大学と小学校の連携による食育活動	34
・ 大学生に朝食を提供する研究	34
・ パペット“けんちゃん・こうちゃん”の楽しい健康教育	35
・ おひさまのパワーたべものカードで楽しく食育を	36
・ 食育資材の貸し出し、データの提供	37
・ 旬と地産地消を小学生に伝えるイラスト入り小冊子	38
・ かるたで食育を楽しく学ぼう	38
・ 食育に関する参考図書	39
・ 参考ホームページ	40

表紙写真

京都市立京極小学校

亀岡生涯学習市民大学 神戸市立榎野台小学校 京都市立京極小学校

同志社女子大学公衆栄養学研究室 那賀町有機実践グループ

## 1 食育の歴史

### (1) 言葉

「食育」という言葉は、明治期に活躍した食養医学の祖とされる石塚左玄と小説家の村井弦齋が使い始めたとされ、「食養道」を提えた石塚左玄は、「体育も智育も才育も、すべて食育であると認識すべき」と記しています。また、村井弦齋は新聞連載小説「食道楽」の中で、「小児には、徳育よりも知育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根源も食育にある」と記しています。

そして、平成 17 年 6 月に制定された食育基本法においては、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とし、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置付けられています。



### (2) 家庭や地域の役割

日本では、それぞれの地域でそれぞれの文化が育まれ、伝承されてきました。文化の伝承には、家庭でのしつけ、地域の祭りなどの行事や農作業に関する共同作業などが大きな役割を果たしており、そこには多くに「食」の場が関わってきました。



地域で受け継がれる伝統文化

兵庫県姫路市飾磨区

恵美酒宮天満神社「秋期例大祭」玉地屋台

## 2 食育で身につけたい知識と能力

「食育」においては、次にあげる「食」に関する知識を習得し「食」に関する能力を身につけることが重要です。

### (1) 「食」に関する知識

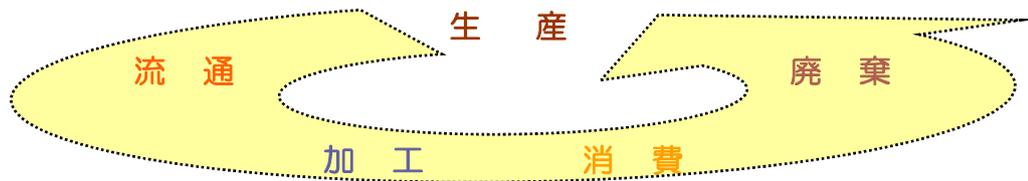
#### ①栄養に関する理解

食べものにどのような栄養が含まれ、人間の体にどのような効果や影響をもたらし、どの程度摂取すればよいのかなどを知ること。



#### ②フードチェーンに関する理解

食べものはどのようにして作られ、市場に流通して家庭や学校などに届き、どのように調理して食卓に並べられて食し、生じる食品ゴミをどのように有効に利用するかという食の一連の流れを理解し、それぞれの技術を身につけること。



#### ③食文化に関する理解

日本人が伝承してきた食に関する言い伝え、調理技術、祭事で食が果たす役割とその背景などを知り、身につけること。



堀川ごぼうと鯛を使った京料理

日本食文化フェスタ in KYOTO 近畿農政局ブースの展示より



奈良県で受け継がれる茶がゆ

#### ④食の安全に関する理解

食品表示の仕組み、有害物質が人の健康に及ぼす影響と安全対策、リスク分析等の食の安全性に関する知識を習得すること。



## (2) 「食」に関する能力

体に良いものを選ぶ目を育て、食の大切さや楽しさを学び、好ましい食習慣と豊かなころを身につける過程において、次のような「能力」が身につくことが期待されています。

### ①味がわかる能力

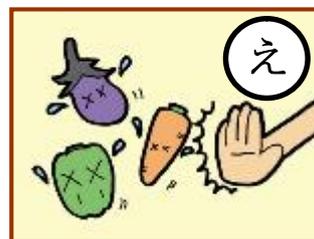
正しい味覚を育て、食材の「味」や「おいしさ」をきちんと言語化して評価できる能力。

本当の  
味がつ  
まった  
旬のも  
の



### ②食べ物を選択し組み合わせる能力

身体に良い食べ物を選ぶ力を養い、自分の体にとって必要な食べ物をバランスよく食べているかを判断する能力。



選り好み しては  
野菜がかわいそう

### ③料理する能力

包丁の使い方や食材の選び方を身につけるだけでなく、指を使い、五感を総動員して料理をすることで、創造力や集中力、表現力、計画性を育む能力。

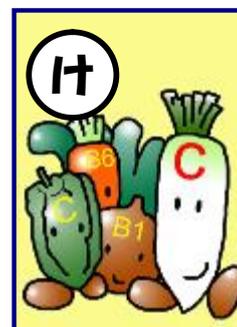
練習を  
重ねて  
上手な  
卵焼き



### ④健康な「からだ」を育てる能力

食事は、本来人間が備えている自らの体を守り、また癒す力と深い関わりがあることを知り、心身の健康のために自分の食事に関心を持ち、自分に適した食生活を実践する能力。

健康は  
サプリも  
あるけど  
野菜でね



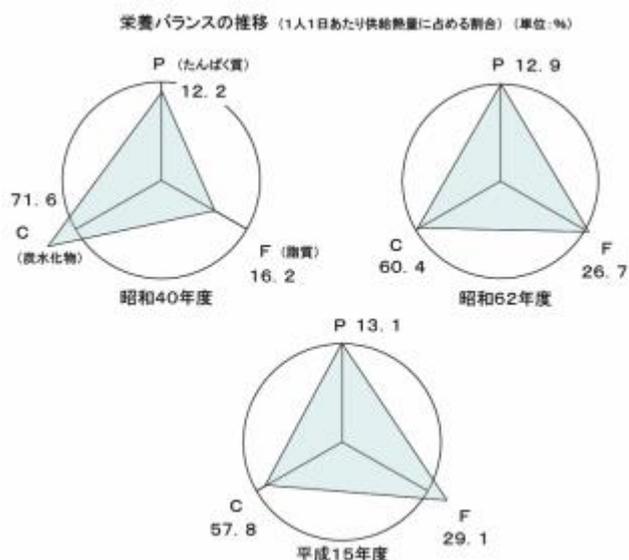
このページのイラスト「親と子の食育かるた」（企画制作 近畿農政局）より

ホームページアドレス <http://www.kinki.maff.go.jp/kyouyou/karuta/karutamain.html>

### 3 食をめぐる状況

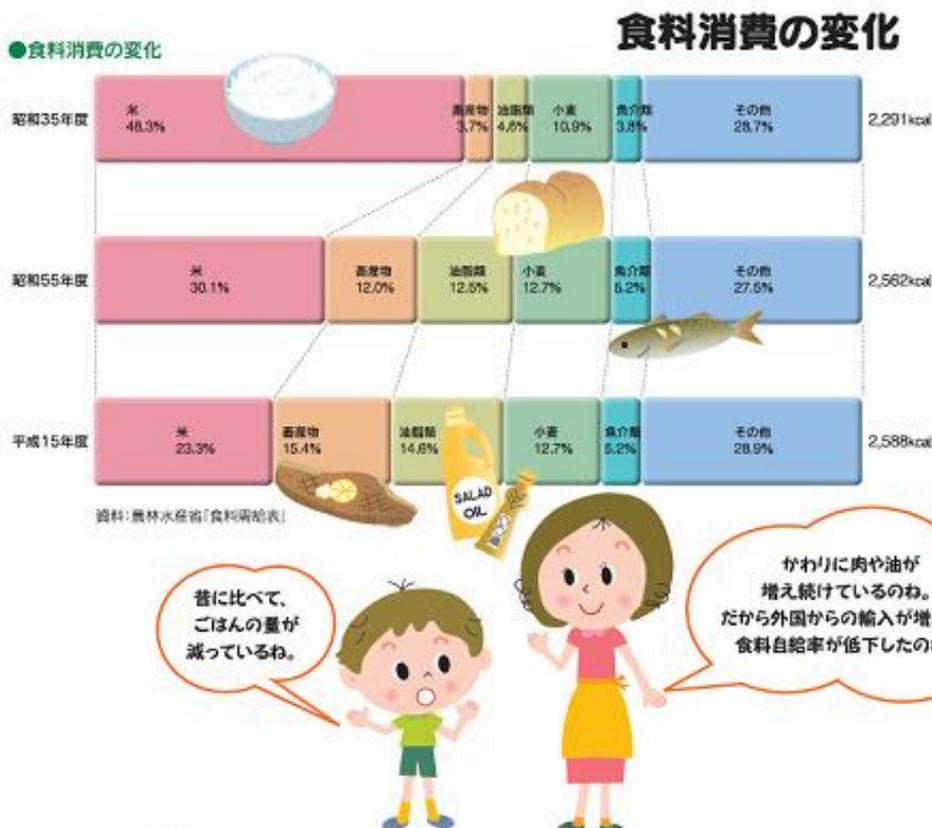
#### (1) 国民の食生活・健康・栄養の変化

栄養バランスをたんぱく質（P）、脂質（F）、糖質（C）の摂取量で表すPFCバランスを見ると、昭和40年は、脂質が少なく糖質が多い歪な食生活をしており、バランスを欠いていましたが、昭和62年頃は、ほぼ理想に近いバランスとなっています。これは、動物性食品の摂取増加と食塩摂取量の減少、ごはんを中心に多彩な副食をとる日本型食生活によって実現できたものと言えますが、近年は、炭水化物が減って脂質の摂取が増え、肥満や糖尿病などの増加に結びついていると言われています。



資料：農林水産省 食料需給表

※摂取ベースの適正比率は、P:13 C:62 F:25

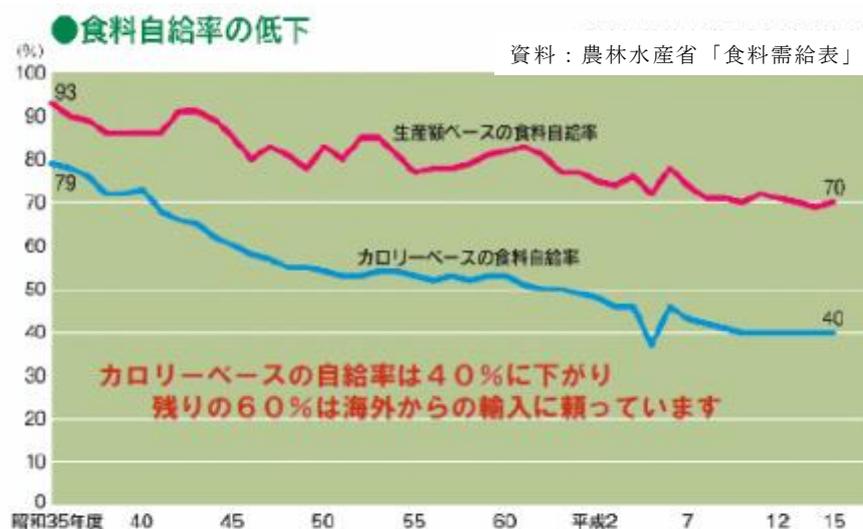


出典：農林水産省「いちばん身近な食べもの話」

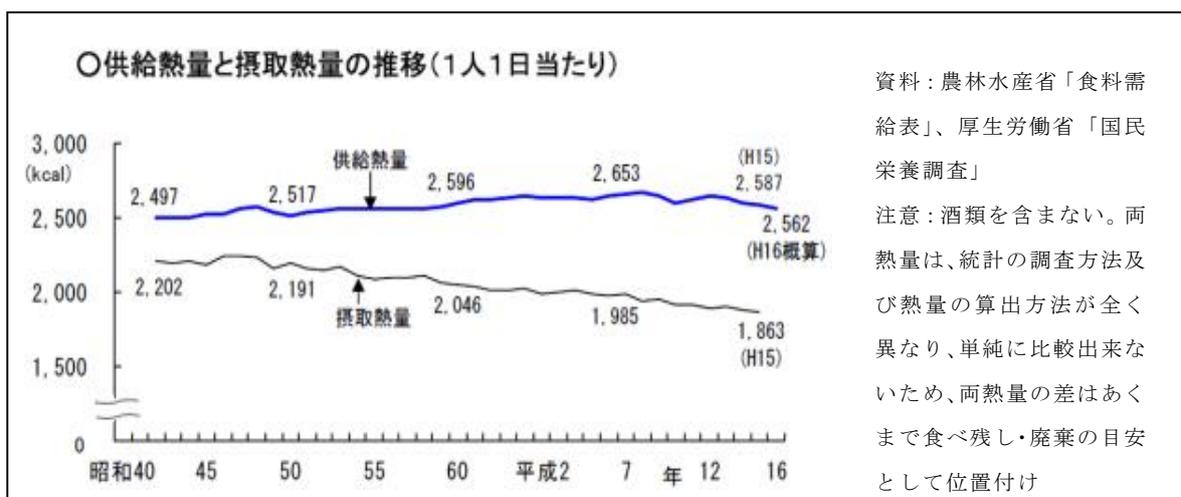
## (2) 食生活の変化と食料自給率

食生活が大きく変化してきましたが、このことは食料自給率にも影響を及ぼしています。国内で自給可能な米の消費が落ちる一方で、自給率の低い畜産物（飼料の多くを海外に依存）や油脂（原料の大豆やナタネ等のほとんどを海外に依存）の消費が増えてきたことにより、食料自給率は低下し、現在カロリーベースで40%となっています。

自給率を向上させるためには、生産面での取組だけではなく、食料消費面での取組が必要となっています。



また、日本では飽食といわれる中で、食べ残しや賞味期限切れ食品の廃棄があり、これを国民1人あたり供給熱量と摂取熱量の差として捉えると、その差は拡大する傾向となっています。



## 4 食育推進に当たっての視点

### (1) 体験学習の重要性

作物を育てる、育てた作物を調理するなどの体験は、人と物との関わりの中で長い間に培われてきた知恵や技能、生産者に対する感謝や生命に対する畏敬の念を伝えるために、最も効果的な方法であるといえます。

#### ☆事例 小学校での総合的な食育 年間を通した食の学習

近畿農政局では、食育に実践的に取り組む小学校をモデル校として選定し、農業などの体験を重視した活動を支援しています（五感体験型食育実践計画P28参照）。

京都教育大学附属京都小学校（京都市）では、地域の方々の支援を受けながら、年間を通して「食」や農業に関する取組が行なわれていて、「生きもの」が育ち、「食べもの」になる過程や食文化、安全・安心など、多角的でトータルな食育により、児童の食に対する関心が高まり、給食の食べ残しもほとんどないなどの成果につながっています。

「春」・地域の農業ボランティアの指導による、田んぼ作りと  
田植えの体験授業

「夏」・食中毒予防のための「手洗いの授業」

- ・なすを使った京都のおかず「にしんなす」について実物に触れながらの「京のおばんざいの授業」
- ・夏休み前の「おやつのととり方授業」
- ・田んぼに棲む生き物の学習

「秋」・栽培したとうもろこしとイネの収穫作業

- ・刈取から脱穀・もみすり・精米までを体験
- ・自分たちで育てたさつまいもと白米を焼き芋とポン菓子にした収穫祭
- ・和菓子屋さんによる京の和菓子学習と、自分たちで育てたお米で作った「亥の子もちの授業」



「みがきにしん」を触る児童



農家ボランティアの米作り授業

「冬」・農業ボランティアの指導によるお正月のリース作りのための「なわなない」体験

「毎月」・食べ物に感謝する気持ちを育み、昔から食べ継がれた素材を行かした食事を知り、世界の食文化にも目を向ける「素食給食の日」「世界味めぐり」「地方の郷土料理」「京のおばんざい」の4つの給食の実施

京都教育大学附属小学校の取り組みの様子を紹介するホームページ

（近畿農政局 五感体験型食育実践計画）

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syuhianzen/gokan/H17model/H17gokan.htm>

## (2) 食育実践の主眼

食育の目的を、食の知識・技術の習得のみという狭いものに留めている事例が多くあります。教える側の大人の自己満足に終わらせないためには、生きるために必要な心理社会的能力（意志決定能力、問題解決能力、創造力など）を身につけることに重点を置き、食を通し、より広い視点で子どもの育ちを促す効果に主眼を置くことが大切です。

### ☆事例 小学校での総合的な食育 経験で得られた知識と技能

#### 「田辺市立田辺第三小学校（和歌山県） 6年生 中根学級での実践から」

葉つきの大根、泥付きのジャガイモ、丸ごとの魚…。きれいに洗われたり、すぐ使えるようにカットされて売られることが当たり前になっている現在では、このような生の食材から調理を始める家庭が少なくなっています。中でも魚に関して顕著で、今では丸ごとの魚を包丁でさばくシーンなど、見たことがない子どもたちがほとんどです。

でも、これでは漁業資源に恵まれた私たちの国で、魚料理の技能を全く身につけな  
いまま子どもたちが育っていくのではないか。こんな心配もあって、6年生の総合的  
な学習の一環として魚料理に取り組みました。

結果は！？ 子どもたちは捨てたものじゃありません。わずか1時間ほどの間に、おそろおそろ魚にふれていた手の動きが落ち着いて、たどたどしく包丁を扱う手つきがとてもなめらかになりました。経験さえすれば、どんどん知識を吸収し、技能を身につけるようになる、このことが見事に立証された授業になりました。



包丁で魚を捌く子ども達

写真提供：田辺市立第三小学校

この日食材は近くの港で揚がったサ  
ンマ、これをグループに分かれて「蒲焼  
き」、「焼いてほぐして三色どんぶり」、「豆腐と合わせたハンバーグ」、そして  
「魚カレー」に調理。

担任のコメントは「生の魚に初めてさわって、初めて切って、そして初めて調理を  
した。しかし、不思議なことに、出来上がった料理にまずいものはなかったなあ。」  
でした。お見事！先生と子どもたち。

### (3) 農林水産現場での体験活動

農林水産現場での体験活動は、農林水産物の生産現場についての関心や理解を深めるだけでなく、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、様々な人々の活動に支えられていることを理解するために重要です。とりわけ、子どもの頃から体験を積ませることが大切です。

#### ☆事例 体験活動による地域での3世代交流

兵庫県のある農村地域では、地元老人会の企画により中学校校区内の小学校数校の児童を集めて、一緒にもち米作りが行われています。

もち米栽培の一連の作業を体験した後、最後にもちつきを行います。そこでは、活動を通して老人会、PTA、子どもの3世代交流が図られています。地域の老人達は様々な知識を子ども達に教える役割も担っています。



地域農家との交流 写真提供：JA兵庫六甲

地域の老人達が作った野菜が、子ども達の前で紹介されて学校給食で食材として利用されるなどの発展が見られるそうです。

#### ☆生産者と消費者の交流

JA兵庫六甲では、生産現場からの丁寧な情報提供と消費者との意見交換により、相互の信頼関係が築かれ継続的な交流による販売面での効果も現れるとして、生産者と消費者の交流活動に積極的に取り組まれています。



「黒豆のオーナー制度」による種まき

写真提供：JA兵庫六甲

#### ○「いきいき黒豆 ふれあいオーナー」

豊かな自然、その恵みを肌で感じ、国産大豆の大切さを学ぶ農業体験で、消費者を対象に毎年募集されています。

1区画20株で、黒豆の定植・除草・追肥・土寄せ・収穫等の体験を通して、生産者と消費者の交流が深まります。

(スケジュール 6月に説明会、10月に枝豆収穫、11月に実の収穫)

JA兵庫六甲ホームページ <http://www.jarokko.or.jp/index.html>

#### (4) 子どもが自分で調理することが持つ意義

料理をするためには、意志決定、目標設定、問題解決能力、コミュニケーション、創造的・批判的思考、共感性などが必要です。自分の食べるものを自分で作り上げるという体験を通じて、「自分でできた」という自己達成感が高まり「自分に自信を持ち、自分を大切に思う気持ち（自己尊厳感）」を育てることができます。

子どもに体験させる調理は、始めから終わりまでの全てを体験させることが大切です。危険だからといって包丁や火を使わないのではなく、子ども用の包丁や、調理台が使えるように踏み台を準備する等の細心の準備を整えた上で、子どもが主人公になり全てを体験することが、子どもの共感を呼び子どもの育ちを促します。またその際、科学的なさまざまな情報を伝えながら、五感を使って体験することにより、多くの中から、自分で選ぶ力が生まれます。できる限り幼い時から本物の体験、良い体験をさせると、「本物」を選ぶ力や「良い物」と「悪いもの」を見分ける力を付けることができると言われています。

#### ☆事例 子ども達が調理にチャレンジ

サカモトキッチンスタジオ（兵庫県神戸市）では、「キッズ★キッチン」と名付けた、子どもが主体的に調理の始めから終わりまでの全てを体験できるプログラムが設けられています。子ども自身が考え、行動し、一人ひとりが料理のプロセス中に様々な発見をすることが、子どもたちの行動を変えることにつながります。

料理を通じて五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を使い、子ども自身が発見し体験を広げるプログラムで、毎月変わるテーマによって子ども達は、新しい体験を積み重ねていきます。食材と向き合うことで、偏食もなくなり、生きる基本である「食べる」ことへの積極性に結びつくきっかけとなっているそうです。



キッズ★キッチンで真剣に料理する幼児  
写真提供：サカモトキッチンスタジオ

子どもたちができるだけ多くのことに気づき、発見していく手助けができるよう、調理台の高さや道具に様々な工夫が凝らされ、小さな子どもでも一汁二菜の調理を通して、段取りなどを体験する場となっています。

お問い合わせ先 サカモトキッチンスタジオ 078-452-0738

## (5) 生き物の命を食することへの感謝の心の育成

人間にとって「食」は、自らの命をつなぐために不可欠なものです。「食」は動物や植物の「命」をいただく行為であることを忘れてはなりません。食育を通して、「命というものの大切さ」を実感で伝えることが必要です。

農業体験のあるべき姿を、米作りに例にすると、植物としての稲の生命力を体験と観察の中で体感させること、認識させることが最も大切な部分と言えます。

### ☆事例 子ども達が、稲を観察する時に見るべきポイント

#### ① 苗の分けつ時期の生命力

自分で植えた苗が、生長して増えていく姿を気づかせて下さい。こうした生命力の発見は人間にとって貴重です。

#### ② 花芽の出来る出穂20～25日前の幼穂

この時期の、稲の茎を縦に向けにカットすると、もうすでに120粒の若い穂が1～5mmの長さに出て上がっています。この生命の誕生を見せてください。



稲の生命力を実感！

1本の稲穂に何粒のモミが出来るのだろう

姫路市立船津小学校にて

#### ③ 8月中下旬の米の開花

米にも花が咲くことを知らせてください。

「田んぼで花見をして絵を描こう」などの企画で、子どもが自分の目で見て描き留めることが、子ども達の価値観の形成や生き方に影響を与えることでしょう。

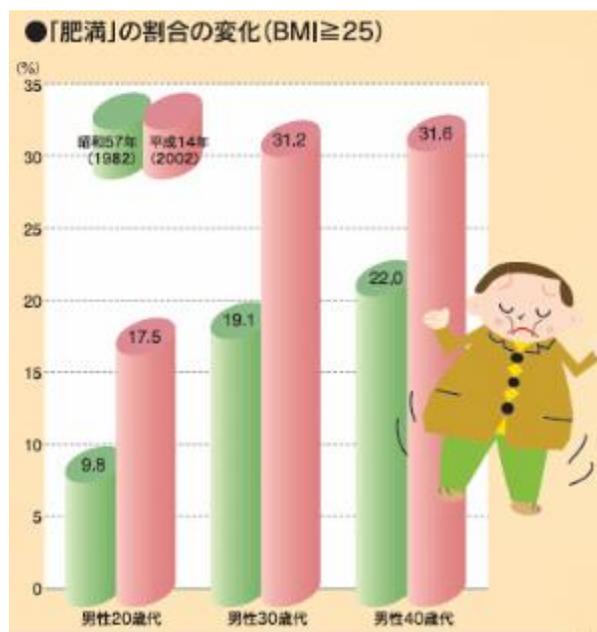


お米の開花の様子

## (6) 食品と栄養、食事摂取量

60年前(1946年)は総エネルギーの10%に満たなかった脂肪の摂取は、1980年以降は平均値で25%以上となっています。脂肪のカロリーは高く、運動不足によるエネルギー消費の減少と重なり合い、男性で特に増加している肥満、高脂血症、糖尿病の原因となっていると言われてしています。

また、若い世代を中心に脂肪の摂取量が平均値を上回っており、将来の健康的な生活を送るために障害になるのではないかと心配されています。



出典：農林水産省「いちばん身近な食べもの話」

世界的に見てもバランスが取れているとされる日本型食生活の良さを維持しつつ、塩分が多いことやカルシウムが少ない日本食の欠点を補っていくことが必要となっています。新鮮な食材を使って減塩しながら、乳製品を食事に加えていくことなどで理想的なバランスのよい健康食となります。

食生活指針と食事バランスガイドは、バランスのとれた食生活を営むための参考となるものです。



## (7) 地域における食生活改善

厚生労働省が推進している「健康日本21」における平成22年度の代表目標項目の目標値を達成するため、各機関が実施する具体的な取り組み内容については、以下のようなものがあげられます。

### ～食生活改善普及月間の取り組み例～

- ① 「食事バランスガイド」等を活用し、食生活の問題点を明確にし、日々の活動に見合った主食、副菜、主菜の食事量を示し、適正摂取を楽しく継続させるため食生活改善の意欲が増すような支援を行う。
- ② BMI (Body Mass Index) やウエスト周囲径測定の普及とともに、内臓肥満や糖尿病等のメタボリックシンドロームに関する理解を深め、標準体重などから自分の体型に対する自己評価が正しく行えるようにする。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 指数	判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	正常域
25以上	肥満

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山(メタボリックシンドローム)から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬(例えば血糖を下げるクスリ)だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要

### ウエスト周囲径測定

日本版メタボリックシンドロームの診断基準に使用されている。

ウエスト周囲径 男性 85cm 以上・女性 90cm 以上

ウエスト測定は立った状態、軽く息を吐いて、へその高さで測定。

- ③ 野菜料理などの副菜の摂取量が少ないことを気づかせ、野菜の摂取量を増やすための料理選択の工夫を、対象の特性に応じて支援を行う。
- ④ 朝食を欠食しがちな単身者等については、簡単にできる朝食の組合せなど、日常生活のなかで実践できるような支援を行う。
- ⑤ 肥満が気になる者には、エネルギーと脂質との関係を理解し、油を多く使った料理を知り、日常生活のなかで油の摂取量を控えるための工夫ができるように食生活の支援を行う。
- ⑥ 肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、食生活と運動の両面からのプログラムを提供するとともに、その実践が継続できるように支援する。

## ☆事例 保健行政としての食育の取り組み

京都市保健福祉局は、保健所を中心に健康づくりを目標とした、様々な世代に向けた食生活指導を実施しています。

○出産をひかえた夫婦（近く父母となる者）向け  
「プレママ・パパクッキング」を  
土・日曜日に開催しています。

平日に保健所が利用できない方に正しい食生活指導を行うと共に、父親の育児参加を促す等、食を通じた家族形成の推進を図ります。参加者は、食に関する講話や調理実習で、正しい食生活を身につけると共に、妊娠中の食事作りや、離乳食の知識を学んでいます。



プレママ・パパクッキング（実習前の実演）

写真提供：京都市

○男性高齢者向け

「男性のための栄養教室」を開催し、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康的な生活習慣への改善と自立を支援するため、健康講座と調理実習を開催しています。



男性のための栄養教室（実習前の健康講座）

写真提供：京都市

○幼児親子向け

「ふれあい食体験教室」を開催し、幼児期から食事に対する意欲や関心が高められるよう、食材学習や調理を体験します。

お問い合わせ先

京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課 075-222-3419

## (8) 食文化の継承

伝統的な生活には、たくましく生きてきた人間の知恵や技がたくさん蓄積されています。各地域で生き抜いてきた知恵や技の集大成として、伝統的な文化が残されています。それらの知恵や技術を学びとり、継承していくことは、人間が地球上で他の生き物と共存しながら末長く生きていくためにも必要です。

味覚の伝承は大切で、おいしいと感じ、食べたいと思う人がいなくなってしまうと、伝統料理も途絶えてしまいます。若い世代が伝統食に接し、味わう機会を増やしていく必要があります。

### ☆事例 地域ボランティアによる食育の取り組み

滋賀県高島市の「新旭エルダー女性の会」は、新旭町食育と農のネットワーク会議のメンバーとして、地域の人たちや中学生に郷土料理を伝える活動をボランティアとして取り組まれています。

自分の力で食生活と健康を考えようとする生徒の意欲が高まり、地域との人間関係が芽生え、指導者のネットワークも広がるなどの成果が現れています。

#### ○地元中学校との連携

「食生活と健康を自分で考える生徒の育成」をテーマに、平成16年度より高島市立湖西中学校で家庭科調理実習に参画し、日本の伝統料理指導、地域の食伝統が暖かい手作りの味として受け継がれるよう、しょいめし（かやくごはん）、きんぴらごぼう白和えなどの旬の野菜を使った料理のほか、魚をさばいて煮付けにするなど、様々な料理に取り組まれています。



中学生とのわらびもちづくり

写真提供：新旭エルダー女性の会

#### ○郷土料理講習会での取組

地域の人たちに郷土料理を伝え、失われつつある郷土の味・家庭の味を見つめ直すために開催される高島市の郷土料理講習会に参画し、郷土料理が誕生の背景や文化を学びながら、地域でとれる旬の食材を活かした調理を伝承されています。

講習会の献立例 郷土料理・・・いぶし大根、小鮎のあめだき、しょいめし

地場野菜の料理・・・蒟のきんぴら、ねぎといかのぬた、えび豆

お問い合わせ先 新旭町食育と農のネットワーク会議事務局

高島市役所 健康福祉部 健康推進課 0740-25-8110

## ☆事例 食生活改善推進員による食育の取り組み

奈良県宇陀市の「室生村食生活改善推進員協議会」では、地域の子ども達を対象に食品の選び方、料理の仕方、楽しい食事など好ましい「食」を学ぶ教室の開催など精力的な取り組みが行われています。これまでの活動を通して、好き嫌いが減り、朝食をしっかり摂り、料理の手伝いをし、自然の恵みへの感謝の心が芽生えた子ども達が増えるなどの成果が現れています。

### ○元気づくり、子どもの食生活教室

小学校・中学校と保護者を対象に紙芝居などを使って、地元の旬野菜を学ぶ講座と野菜の摂取を目標にした調理実習や、地元産のお米の品種と実物の稲穂を見せながらお米の良さを伝え、今と昔のごはんの炊き方の実習とおにぎり作り等が行われています。「食べることって大切なんだね」がテーマとなっています。

### ○保育所での食育教室

保育所の給食献立を題材にして、基本の4つのお皿（主食・主菜・副菜・汁物）を楽しく学ぶゲームや、食べ物への感謝の気持ちを持てるように、「いただきます」「ごちそうさま」についてのお話も交えた教室です。



地域の薬草・野菜を使った料理講習

写真提供：室生村食生活改善推進協議会

### ○中学校での食育講義

地元中学校家庭クラブの学習に参画して、郷土食、伝統料理、行事食、食文化などについて、家庭で伝えられなくなった地域の伝統を伝えるとともに、地域の薬草・野草料理の実習も交えた講義が行われています。

お問い合わせ先：桜井保健所内

奈良県食生活改善推進員協議会桜井支部 事務局 0744-43-3131（代表）

## (9) 食事を通じた家族のコミュニケーション

現在では、家族がバラバラに食事をする「孤食」、同じ食卓に着いていても違うものを食べる「個食」が問題となっています。食べ物を作り、分けあって食べるのは人間だけで、また、分け合って食べることは幸福感をもたらします。食事を通じて家族のコミュニケーションを図ると共に、「食べ物の命」への理解を深め「感謝の心」を育てることはとても大切です。そのためには、次のような工夫をしてみましょう。

- ① テレビをつけずに食べることに集中する。
- ② 楽しく食べる。
- ③ 栄養を摂るだけでなく、マナーも大切にす。
- ④ 子どもの言い分だけでなく子どもに伝えたいことを伝える努力をする。

### ☆事例 社会福祉協議会が地域で行う食育の取り組み

奈良市鳥見地区では、生活リズムの課題・食育の取り組みが地域でできる町を目指し、社会福祉協議会が中心となった活動が進められています。

協議会では、目標を定めた上で、具体的な活動内容が毎月の会議で決められており、問題点を整理しながらより多くの市民が参加できるように工夫が凝らされています。

#### 目 標

- 親：①保護者が主食・主菜・副菜のそろった食事が大切だと知っている。  
②保護者が朝食の大切さを知っている。  
③保護者が朝食を食べるには早寝早起きが大切だと知っている。  
④1日3回決まった時間に主食・主菜・副菜がそろった食事をする。  
⑤食について学ぶ機会や場がある。
- 子：①おなかがすくりズムがもてる。  
②食べたいもの・好きなものが増える。  
③家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。  
④栽培・収穫・調理を通して食べ物に触れ始める。
- 地域：①食育の大切さについて共通認識ができる。  
②食育に関して取り組む仲間がいる。(教えてくれる人、協力者、同士)

#### ○栄養士研究会との連携

「野菜をたくさんとろう」をテーマにした調理実習で、地域と栄養の専門家が連携した取り組みが行われています。地域で継続した生活リズムの課題に取り組めたことで、保護者が食事に関する知識と現在の食事の問題点を理解するきっかけとなりました。

(次のページに続く)

(前のページからの続き)



野菜を使った調理講習会とメニュー 提供：鳥見地区社会福祉協議会

### ○小学校との連携

学校給食の試食会に地域住民も参加できるようにしたり、地域の小学生で組織する「休日あそび隊」の活動のうち、田植えと稲刈りなどの体験に乳幼児も参加できるようにして、幼い時から栽培・収穫・調理を通して食べものに触れる機会を作るなど、小学校を接点としてより多くの人に参加できるよう工夫されています。

### ○食を通じた健康づくり活動

子育て支援サークルと連携して地域でとれた季節の野菜を食べる体験が行われています。お年寄りと園児・小学生の交流、餅つきなどのイベントなどを通して、食を通じた健康づくり活動が続けられています。



食卓を 囲んで家族の 笑い声



ルン！ルン！ルン！  
今日は母さん 手料理だ

近畿農政局 「親と子の食育かるたより」

## (10) 地産地消

地産地消を進めることは、農産物を生産する農家にとって、とても重要な意味を持つものです。単に輸送コストなどの経費的な側面だけではなく、地元で生産した農産物の良さが地元の消費者に理解されることは、同じ地域に生きる人からの評価を受けることにもなり、地域と一体となった農業生産を進める上で力強い支えとなります。

地産地消の良さは、作り手と買い手の顔が分かる関係と信頼を地域内で築けるところです。特に大きな施設や仕組みは必要なく、既存の農産物直売所などの設備を活かした交流や、農家グループとPTA活動等との連携、地域活動の企画や参画などを通して、人と人との信頼関係を築き相互にメリットのある関係に結び付けていくことが最も大切です。

### ☆事例 地域と農業を結びつける地域通貨

J A兵庫六甲が中心となって、平成17年より「たべもの通貨A g r i (あくり)」の運営が始まっています。

A g r i は、J A兵庫六甲が運営する農産物直売所と農業資材店舗、J A店舗でのお米の購入に利用可能な地域通貨で、地域農業と環境、助け合いの活動にボランティアで携わった人が手にすることができるものです。

事務局では、農林水産省が新しく示した「農地・水・環境向上対策」の活用を視野に入れ、地域農業環境の保全のために必要な草刈りや水路整備などの作業をA g r i 配布の対象として、地域の消費者と共同で作業を行える仕組み作りを整備するとされています。利用範囲を地域の商店街やレストランにも広げ新たな交流のスタイルを目指すとしています。



たべもの通貨A g r i 500円の買い物に対して1枚利用できる。

お問い合わせ先 JA兵庫六甲 078-981-6871 (代表)

## (11) 食品廃棄物のリサイクル

食品ゴミ等が飼料や肥料としてリサイクルされ、フードチェーンの輪がつながっていることが本来の姿であることを、子ども達をはじめ消費者に伝えていくことは、食育の視点からも必要です。

### ☆事例 小学校でのリサイクル教育

南丹市立吉富小学校（京都府）では、各教科と総合的学習の時間を利用して取り組む、農業や調理の「食」の体験学習の中に食品ゴミのリサイクルの要素が取り入れられています。

家庭ゴミや事業ゴミがどのように活用されているのかを知るために、地域のバイオマスリサイクル施設を見学。学校給食の残菜や野菜くずからは堆肥をつくり、学校菜園に利用されています。



リサイクル施設を見学



和菓子工場の堆肥化施設を見学

また、地元農家の畑を借りて、小豆を栽培したことから、市内の和菓子工場で食材の生産圃場・加工作業・堆肥化施設を見学するなどの地域と一体となった授業が行なわれています。

南丹市立吉富小学校の取り組みの様子を紹介するホームページ

（近畿農政局 五感体験型食育実践計画）

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syouthianzen/gokan/H17model/H17gokan.htm>

## 5 その他の事例紹介

### ☆ 生活協同組合の食育活動 コープこうべの事例

生活協同組合コープこうべでは、「食で健康づくり たべる たいせつ」をスローガンに、自然の恵みや季節を感じながら、バランスよく食べる、おいしく、楽しく食べることが健康づくりにつながるとして組合員を対象にした活動「食で健康づくり」が取り組まれています。

子どものころから食への関心を高め、良い食生活習慣を身につけることで、健康な身体を育むこと、食を通して自然環境・生産者への思いを広げ、豊かな心を育てることを目指し、取り組みを進めるための4つの柱が設定され、組合員の誰でもが企画・活動できるように様々な支援が行われています。

～4つの柱～

- ①おいしく楽しく食べましょう
- ②自分で組み合わせる力をつけましょう
- ③自然やその恵みに感謝しましょう
- ④安全・安心を選びましょう

～具体的な活動～

A 虹っ子エコ&フードチャレンジ  
リーフレットを活用したステップアップ型の子ども向け食育プログラム。

B 地域食育くらぶ

5人以上で作る「地域くらぶ」が行う食育を活動メニューの提案などにより支援する仕組み。小学校での活動などに発展させている事例もあり。

C 食育講座

工場や農協・漁協などの協力を得た体験型の食育講座。(例、パンや豆腐工場で製造過程の見学。魚類の泳ぐプールでのつかみ取りなど)

D PTA、サークル活動などへの食育活動支援

地域食育クラブや自主的なサークルの活動を支援するプログラム本。

E インターネットによる食育情報

子どもページと食育ページを展開。

子供用のクッキングカードやゲームを掲載。

ホームページアドレス

<http://www.coop-kobe.net/kosodate/kodomo/>

F ツールの開発と普及

ワークブック「おいしいはせいかつのだいじブック」。食べものシール。栄養バランスカード、クッキングカードなど。



コープこうべ  
の食育資料



子ども向け料理教室の様子

写真提供：コープこうべ

お問い合わせ先 生活協同組合コープこうべ

生活文化・福祉部 078-431-9383

## ☆生活協同組合の食育活動 京都生協の事例

京都生活協同組合では、次の5点をテーマに食料生産現場との交流に取り組まれています。

- ① 食べものの安全性について考え・学び・自分で選ぶ力をつける
- ② 季節のものを食べる大切さを学ぶ～旬のものは体に良いし、おいしい
- ③ 食べものが出来るまでを学ぶ事によって、食べものを大切に作る心を養う
- ④ 日本や世界の食糧事情を学ぶ
- ⑤ 自分の五感で学ぶ

### ○「も～も～キャンプ」

組合員の親子が生協で取り扱う牛乳の産地牧場を、夏休みに1泊2日で訪れ、搾乳体験やバターづくり、生産者・メーカーとの懇談、製造工場見学、牛乳を使ったケーキのトッピングなどを体験します。牛の大きさ、乳の色、舌のザラザラ感、絞りたての乳の温かさ、牛舎や牛の臭いなどが体感できます。



も～も～キャンプでの牛との触れあい

写真提供：京都生協

子牛の誕生に遭遇した参加者からは、「牛の生まれる瞬間を見て、命の大切さを知った。一生忘れない」との感想が寄せられているそうです。

子ども達だけ1日早く出発して酪農家宅に前泊し、牛の世話を通して、酪農家の1日を体験するコースも行われています。

### ○「コープみかん産直交流ツアー」

毎年11月の始めに生協の契約農場で行われています。

移動のバス中に、クイズで楽しく「みかん」について学び、現地では、生産者の説明・指導を受けながら、みかん狩りを体験します。



みかん園で農家と交流

写真提供：京都生協

袋に入って売られている「みかん」しか知らない子どもは、自分でハサミを使って取って食べるみかんに大喜び。1本のみかんの木に、大きいもの、小さいもの、丸くて形の良いものもあれば、少々不格好なものもありと不揃ですが、どれも甘くておいしいので、「樹の下で食べたみかんの味は忘れられません」と感想文が寄せられるなど、おいしさは形や大きさではないことが伝わったようです。

お問い合わせ先 京都生活協同組合 組織運営部 075-672-6304

## ☆食品スーパーの食育活動

平和堂（滋賀県）は「安全」「安心」への取り組みと、食育を通じて「健康」への応援を進めています。平和堂の食育活動は、“平和堂「食育活動推進委員会」”を組織し、企業全体で推進することを計画しています。また“平和堂「食の取り組み」5つの宣言”をし、その中で“『食育活動』宣言”をしています。

～『食育活動』宣言～

「一日5皿以上の野菜や200g以上の果物を食べましょう」の運動を進めています。更には、家庭や学校での健全な食生活を目指す取り組みも応援しています。

今後の活動として ①ファイブ・ア・デイ活動 ②地産地消活動 ③伝統食文化の啓発活動 ④食に関する情報提供活動が計画されています。

### ○ 5ADAY（ファイブ ア デイ）スーパーマーケット食育体験ツアー

小学生を店舗に招き、野菜や果物を“見て、触って、楽しく学ぶ”食育体験学習です。

次世代を担う子ども達に正しい食生活のあり方、野菜・果物摂取の大切さを知ってもらうことが目的で、食育インストラクターが講師となり、青果売場などで、野菜や果物を多く取り入れたバランス良い食事の重要性、野菜や果物に含まれる栄養について、お買い物ゲーム（買い物の擬似体験）・クイズなどを通じて、楽しみながらの体験講座を展開中です。



野菜コーナーでインストラクターが説明

写真提供：平和堂

### ○ 5ADAY産地収穫食育体験ツアー

野菜がどのように育てられているかを、生産現場で実際に“見て、触って、食べて、楽しく語らいながら、関心を深めてもらおうと、小学校の親子を対象に募集されます。生産者の方から、野菜の育て方、食べ方の説明を受け、昼食をかねた交流会などが行われます。



農場で生産者から説明を受ける親子

写真提供：平和堂

お問い合わせ 株式会社 平和堂本部

CS推進室 品質管理室

0749-23-4748

5ADAY(ファイブ・ア・デイ)とは、「1日、5皿以上の野菜と、200g以上の果物を食べましょう」というメッセージのもとで進められている生活改善プログラム。米国で始まり、全世界へ広がった健康増進のための生活者啓発運動で、日本でもファイブ・ア・デイ協会が中心となって運動が推進されています。

## ☆心と体をはぐくむ保育園給食

食事を「作って食べる」のは人間だけ、その作ったものを笑顔で分け合って食べるのも人間だけです。この作る過程に人として育つ大切なものがあることから、おさなご保育園（兵庫県尼崎市）では、赤ちゃんから育つ保育園で「つくって食べる」ことは保育園の役割そのものでもあるとして、「つくって食べる・みんなで食べる」をテーマに「食」に向き合った活動に取り組まれています。

### ○「食べもの」の命にふれるカウンター

給食調理室のカウンターの高さを低くして、子どもたちが毎朝届けられる給食の食材を見たり、触ったり、作っている様子が見えるように工夫がされています。

自分と同じ大切な命を分けてくれるものがあることを知るのには、自分の命、人の命、生きもの全ての命を大切にできる力の根っこになると思いが原点だそうです。



給食調理室のカウンターで  
給食食材のサンマを触る園児  
写真提供：おさなご保育園

### ○給食に骨のある魚料理メニューを提供

魚には骨があるのは当然で、避けるのではなく、安全においしく魚を食べる工夫を園児に伝えようと、魚料理が食材に使われます。給食カウンターで、ありのままの魚にふれることから始まり、魚には骨があることを赤ちゃんの時から知らせ、年齢にあわせて骨を取って食べる練習を積み重ねます。

### ○料理を作って食べる楽しさとおいしさを体験



巻きずしをつくる幼児  
写真提供：おさなご保育園

子どもたちの自信を深め、「食べる楽しみ」を一層高めようと、2歳頃から年齢に応じた「料理体験」が実施されています。回を重ねるごとに、調理器具の扱い方が上手になり、包丁捌きも上達。五感、見通す力、イメージ力、協力する力、達成感、「ありがとう」と言ってもらえる喜びなどを得ることができると貴重な体験となっているそうです。

お問い合わせ先

おさなご保育園 06-6422-6904

## ☆伝統的な農産物の食育への活用

地域に残る伝統的な農産物は、地域の智慧の結晶です。伝統農産物を栽培する智慧、食べる智慧などが、先人達の実践によって継承されてきました。食育を進めるための生きた身近な素材と言えるでしょう。

### ○栽培する智慧

伝統的な農産物は、それぞれの地域の風土にあった作物と言えます。その地域で作られてきた歴史的な背景と作り続けるためのノウハウと努力は、実際の栽培を体験することで、地域に伝え残すことができます。種から育て、種を採って在来品種を残す体験はその具体的なものと言えます。



兵庫の伝統野菜  
大市茄子（おいちなす）  
西宮地域で作られている



伝統野菜を使った白和え作りを伝承  
写真提供：新旭エルダー女性の会

### ○食べる智慧

伝統的な農産物は、地域ならではの料理となって伝わっています。調理方法を地域の大人や子ども達に料理講習会やイベントなどを通して伝えることは、食文化の理解へとつながり、伝統的な農産物の栽培継続へとつながっていきます。

## 「京の伝統野菜（京都府）」の一部

賀茂なす（かもなす） 堀川ごぼう（ほりかわごぼう） みず菜（みすな） えびいも 壬生菜（みぶな）  
万願寺とうがらし（まんがんじとうがらし） 聖護院だいこん（しょうごいんだいこん） など

## 「なにわの伝統野菜（大阪府）」の一部

毛馬胡瓜（けまきゅうり） 玉造黒門越瓜（たまつくりくろもんしろり） 勝間南瓜（こつまなんきん）  
金時人参（きんときにんじん） 大阪しろな（おおさかしろな） 吹田慈姑（すいたくわい） など

## 「兵庫県の伝統野菜」の一部

富松一寸豆（とまついっすんまめ） 尼いも（あまいも） 鳴尾いちご（なるおいちご） 山の芋（やまのいも）  
阪神のオランダトマト（はんしんのおらんだとまと） 住山ごぼう（すみやまごぼう） あざみ菜（あざみな） など

## 「大和野菜（奈良県）」の一部

大和まな（やまとまな） 宇陀金ごぼう（うだきんごぼう） 半白きゅうり（はんしろきゅうり）  
大和いも（やまといも） 結崎ネブカ（ゆうざきねぶか） 軟白すいき（なんぱくすいき） など

## ☆見て！聞いて！触って！ 五感で食と農を体感

近畿農政局では、食育に実践的に取り組む小学校をモデル校として選定し、農業などの体験を重視した出張講座等により、年間を通して様々な食育活動に取り組めるように支援を行っています。食に関する多様な取組となるように、次の内容を盛り込んだプログラムを学校側に提案しています。

- ①栄養に関する内容
- ②フードチェーンの理解に関する内容
- ③食文化の継承に関する内容
- ④食の安全に関する内容

農政局では、モデル校での学校農園等のフィールド確保に協力するとともに、地域のボランティア等と連携を図り、農業や漁業の体験、料理実習、食品加工等の体験を一体化させた活動に教室での座学を交えて、体験活動全体を側面的に支えています。



除草作業 天理市立福住小学校

地域の農業グループの支援を得た米作りでは、田んぼ作り、田植え、除草から稲刈り、脱穀などの収穫、わら細工などで食べ物の育ちと一連の流れを学びます。また、子ども達が収穫した農産物を使った料理教室、特産品を使った梅干し作りやお菓子作りでは、地域のボランティアの協力を得ることで、伝承料理や行事食について学び、地域への愛着を強くするきっかけとなっています。



いちご大福作り 東条町立東条西小学校

参観日・保護者の研修会等の機会を活かし、家庭・学校・地域の連携によって食育の効果がより高められるように工夫することで、地域の実践者やボランティアを発掘し活動の場を提供することも目指しています。

取組内容は、農政局のHP、広報誌等で紹介しており、食育推進のモデルとしての活動を広く発信しています。

お問い合わせ先 近畿農政局 消費・安全部 消費生活課 075-414-9771  
モデル校の取り組みを紹介するホームページ 近畿農政局 五感体験型食育実践計画

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syuhianzen/gokan/H17model/H17gokan.htm>

## ☆地域農家の食育への関わり

和歌山県紀の川市で、地域農業の活性化する手法を模索し、有機農業による町づくりに取り組んでいる「那賀町有機農業実践グループ」は、グループの農産物を地域の学校給食に納入を始めたことをきっかけに、小学校での農業体験活動への参画など、町づくり・地域づくりへと活動の幅を広げています。

### ○「有機の町づくりプラン」の実践と学校給食食材の納入

旧那賀町議会が、地域農業をどのようにして活性化させるかを模索して出された結論が、平成7年に定められた「那賀町有機の町づくりプラン」です。①新しい農法（有機農法）の推進 ②リサイクルの推進 ③住みよい環境づくり ④消費者・町民への意識啓発とPR の4つの柱があります。プランの実践は、まず26人の農家グループで開始されました。

実践の中から生まれたのが学校給食への地元農産物供給です。平成14年に旧那賀町に新しい学校給食センターが出来たことをきっかけに、栄養士、調理師、生産者の給食関係者が集まって計画を立て、地元農産物を野菜の成育状況を見ながら給食食材として納入するようになりました。最初は、数品目の取り扱いでしたが、今では41品目を周年計画により供給されています。その取り組みは、旧那賀町だけでなく、紀の川市全域に広く波及しているそうです。

### ○小学校の農業体験活動への参画

給食食材の納入を通して、活動は幅を広げ、農産物を利用する小学校での農業体験活動に参画されています。子ども達に、スイートコーンやダイコン、米作りなどの農業体験を通じて、農業の大切さ、命の大切さ、苦しさに負けないことなどを伝えようとされています。

活動は発展をみせ、町づくり・地域づくりへと結びつき、平成15年には会員が80人となり、直売所「花野果（はなやか）さん」を開設されるまでになっています。

これらの取組により、「地域に根ざした食育コンクール2003」（主催：農林水産省等）で優秀賞（農林水産省 消費・安全局長賞）を受賞されました。



田植えの体験指導

写真提供：那賀町有機農業実践グループ

## ☆地域の生活研究グループの食育活動

和歌山県紀の川市の「粉河町生活研究グループ協議会」は、生活の向上と健康づくりを目的に地域活動に取り組まれています。次代を担う子どもたちに健全な身体を作ってもらいたいと、生活研究グループが中心となって、学校給食農産物食材供給協議会と農業体験協議会を様々な関係者が連携によって設立し、地域の学校に地域の農産物を納入し、農業体験を支援するなど活動が行われています。

### ○学校給食農産物食材供給協議会の結成

有機実践グループ、農協、生活研究グループ、給食関係者で、平成16年度に結成されました。「子どもたちに地場産を食べさせたい。食物と農業のつながりや地域の食文化について教えたい。どんな農産物が供給できるか、これから生産できる農産物は何か。」と話し合いを重ね学校給食に地場の安全安心農産物35品目供給が実現しています。



粉河町学校給食農産物  
食材供給協議会での話し合い

### ○農業体験協議会の結成

食生活の乱れた時代に成長する子どもたちのために、地域の大人が食育活動に積極的に取り組もうと、関係団体との連携で結成され様々な体験企画に取り組まれています。

地元保育園児を対象にしたミカンの収穫体験と地元野菜の元気鍋の振る舞う企画では、鍋の食材がどのように作られ、身体の成長のためにどのように役に立っているかを、子どもと若い母親に説明されているそうです。

親子クッキングでは、親子で作る楽しさ、地元の新鮮野菜で作る料理のおいしさ、包丁を使って料理をすることなどを体験します。子ども達からは「みんなでつくって楽しかった」、母親からは「初めて包丁を持ったが、上手に使えたのでこれからはお手伝いさせたい。」等の前向きな感想が寄せられているそうです。



保育園児のみかん狩り体験  
提供：粉河町生活研究グループ

### お問い合わせ先

和歌山県生活研究グループ連絡協議会事務局  
粉河町生活研究グループ協議会

和歌山県庁就農促進課  
073-441-2884

## ☆関係者が一体となった地産地消と食と農のまちづくり

滋賀県高島市の新旭町地区では、郷土の「食」の豊かさを見直し、地域の食材を使って「食」を楽しんでいこうと、農業、教育、保健等の関係者やボランティア団体等が連携した食育活動が進められています。

### ○「食育と農のネットワーク会議」の結成

地産地消や食と農の一体的な推進を図り健康なまちづくりをめざすために、平成16年度に結成されました。

ネットワーク会議では、食育と農を一体的に推進していくための、具体的な取組の検討や研修が行われています。



食育展 2004 で「きなこ作り」に挑戦  
提供：新旭町食育と農のネットワーク会議

### ○「食育展」の開催

地域での啓発の機会としてネットワーク会議の主催で「食育展 2004」が開催されました。「おふくろの味」「地場産の野菜料理」が並んだ試食コーナーや石臼を使った「きなこ作り」などの体験コーナー、JAが運営する農業小学校の子どもたちによる減農薬野菜の販売等が、地域の小・中学生から大人までがスタッフとなって繰り広げられました。



農業小学校の子ども達による野菜の販売  
提供：新旭町食育と農のネットワーク会議

「食育展」では、幼稚園・保育園や小中学校で取り組まれた特徴的な食農の取り組みが、食育展で成果として紹介され、地産地消と食育について、学校等を含む地域での交流の実践の形を多くの人たちに発信できたようです。

これらの活動により、農林水産省が提唱する「地域に根ざした食育コンクール2004」特別賞（審査委員会奨励賞）を受賞されました。

### お問い合わせ先

新旭町食育と農のネットワーク会議事務局

高島市役所 健康福祉部 健康推進課 0740-25-8110

## ☆森林フィールド体験活動

近畿中国森林管理局（大阪市）では、国有林などでの森林フィールド活動体験を受け付けています。

森林や環境に対する素朴な疑問や質問に答える「森林教室」や下草刈り、間伐などの森林づくり活動を行う「体験林業」を通して、森林の持つ機能や環境との関わりなど学ぶことが出来るものです。



箕面国有林では間伐を実施

### 子どもたちの感想

「木を倒すときにドキドキしたけど、とてもおもしろかった。」

「森の中で色々遊べて楽しかった。また来たい。」

### 先生達の感想

「今日の体験を今後の環境教育の参考にしたい。」

お問い合わせ先

近畿中国四国森林管理局 指導普及課 050-3160-6785

ホームページ <http://www.kinki.kokuyurin.go.jp/kyoku/>

## ☆食品等の品質や安全性を実験で確認

（独）農林水産消費技術センター神戸センター（神戸市）では、食品等の安全性、品質や表示、食生活について、地方公共団体の職員や教職員等を対象とした講習会や、地方公共団体や事業者団体の主催する各種講習会への講師派遣を行っています。

わかりやすい実験や分析を通して、食の安全・安心への理解を深めることができます。



検査分析手法の技術的指導の様子

お問い合わせ先 （独）農林水産消費技術センター神戸センター 消費者情報課

078-331-7661

ホームページ [http://www.cfqlcs.go.jp/area\\_information/kobe/index.htm](http://www.cfqlcs.go.jp/area_information/kobe/index.htm)

## ☆管理栄養士を目指す大学生が小学生とともに食と農を学習

同志社女子大学（京都市）では、近隣の小学校（京都市立京極小学校）と連携して、管理栄養士を目指す学生が小学生の授業に加わり、児童とともに食と農への理解を深めました。

小学校内に作った田んぼで、年間を通して米作りを体験しつつ、大学で学んだ野菜の栄養や骨と食べ物の関係、料理実習の補助などで授業に加わり児童に指導するなどの取り組みが行われました。



大学生による野菜の授業



大学生と児童がおにぎり作り

将来、食に関わる職業に就く学生が、栄養学だけでなく農業にふれ、食育の対象者としての子ども達と接したことは、多角的な食育を理解できたとして、大学は高い評価をしています。

また、米作り体験と大学生とのふれあいを通して児童の感受性が高まったとして、校内の田んぼは、次年度も継続して利用されるそうです。

京都市立京極小学校と同志社女子大学の取り組みの様子を紹介するホームページ  
(近畿農政局 五感体験型食育実践計画)

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syouthanzen/gokan/H17model/H17gokan.htm>

## ☆パソコンを活用した食生活診断

京都文教短期大学（京都府宇治市）では、食事バランスガイドを取り入れた、食生活診断パソコンソフトを独自に開発し、大学祭や各地のイベントで、その活用と分析が進められています。

参加者がアンケートで記載した食事の内容をパソコン入力し、結果を印刷したものを、食生活に関するカウンセリングをしながら返却されます。

参加者からは、わかりやすいと好評で、今後の更なる活用とデータの分析が進むことが期待されます。



食生活診断ソフト活用の様子  
日本食文化フェスタ in KYOTOにて

お問い合わせ先

京都文教短期大学 家政学科食物栄養専攻 池田順子氏 0774-25-2427

## ☆大学と小学校との連携による食育活動

京都府立大学（京都市）では、小学校との連携により食育の取組が進められています。

大学の農園を利用して、児童と一緒に学生がカボチャを栽培し、収穫したカボチャを児童の発想を生かした、カボチャづくしの趣向を凝らしたメニューによるパーティーを、保護者を招待して行うなど、食のトータルな流れを体験させる内容で、児童だけでなく学生、保護者に対する食育として注目されています。



京都市立新町小学校と共催した  
パンプキンパーティー

## ☆大学生に朝食を提供する研究

同大学では、朝食を取らずに登校する学生が多いことから、大学生協で安価でバランスの良い朝食が食べられるという「おいしい朝食、成績アップ事業」が始められています。

大学の調査で、2回生女子の36%が週1回以上朝食を欠食している一方で、食生活に問題があると感じている者は76%、うち改善したいと思う者は97%であったことから、大学の食環境を整えて、学生の健康と生活習慣の改善を図れないかと企画されました。



啓発ポスター



バランスのとれた

日本型の朝食メニュー

実施回数は計12回、学生は1回100円で1人あたり計3回の栄養計算のされた和食の朝食を、大学生協で食べることができます。参加した学生の評価は良く、3回の朝食提供を通して、朝食を摂取するきっかけとなり、栄養バランスの良い日本型食生活による栄養の改善についての教育効果が期待されます。朝食摂取と学業成績との関係など、今後の結果分析が待たれます。

お問い合わせ先 京都府立大学人間環境学部 食保健学科 健康科学研究室

## ☆パペット “けんちゃん・こうちゃん” の楽しい健康教育

キャラクターの“けんちゃん・こうちゃん”を使った楽しい幼児向けの健康教育に取り組んでいるNPO法人「地域予防医学推進協会」は、成人を対象とした保健指導だけではなく、生活習慣の基礎形成が行われる重要な時期である幼児期に、正確で十分な保健指導がもっと必要なのではないかとの思いで、設立されました。

協会では独自の保健師教育プログラムと3歳から5歳児を対象とした保健指導プログラムを開発し、地域で非就業の保健師となっている女性を中心に、地域の幼稚園や保育園、小学校、公民館などを定期的に訪問しています。子どもたちと保護者に適切な生活習慣を身につけてもらい、将来にわたって健康な暮らしができる地域創造を目的にしています。

幼児向け健康教育のプログラムでは、直接幼稚園・保育園に出向きパペット人形や紙芝居を使って年齢にあわせた内容で、食べ物や健康になる生活習慣の基礎をわかりやすく話します。子どもたちはパペット人形の楽しく生き活きとした会話を目を輝かせて聞きながら、季節の野菜を食べることの大切さや心と体を育てる栄養バランスの基礎を学んでいます。



パペット “けんちゃん・こうちゃん” を使った  
楽しい健康教育

スタッフ向け講習会では、保育士や保護者などの大人を対象に、専門職としてのスキルアップを目指して、医療関係者などによる幅広い情報提供の機会としています。

また、協会所属の専門家等による、幼児と保護者向けの健康情報もホームページや会報で提供しています。

お問い合わせ先 NPO法人地域予防医学推進協会

HPアドレス <http://www.kenkou-npo.jp/>

## ☆おひさまパワーのたべものカードで楽しく食育を

“おひさまパワーを浴びたものを食べると元気な体になれる”をキャッチフレーズに保育園・幼稚園を対象にした食育活動を行っている「食育キャラバン隊」は、幼児の食育の大切さを思う栄養士や管理栄養士が集まって活動しているボランティアグループです。栄養士として働く中で、正しい食の知識を持たない保護者が増えて、幼児にサプリメントを与えたり、バランスのとれていない食事を食べてさせていることを知って胸を痛め、食べる大切さを園児に伝え、保育園・幼稚園の食育活動をサポートする活動を始めました。

キャラバン隊では、手作りのペーパースート（紙人形）劇「おひさまパワー」とオリジナルの「たべものカード」を使って船を作るゲームを使う2回のシリーズで、地域の保育園や幼稚園を訪問しています。

「おひさまパワー」は、太陽の恵みをいっぱい浴びて育った野菜や肉、魚などの食べ物を食べることの大切さを伝えるペーパースート劇で、子どもたちは楽しみながら、お菓子ではなくごはんや野菜や魚を食べることの大切さを知ります。



食育キャラバン隊のペーパースート劇

また、オリジナルの「おひさまのパワーのたべものカード」は、食べ物の働きを3つに分けて、体温や力になる食べ物は海の上に浮く船体、筋肉や血液になる食べ物は船室、体の調子をよくしたり、よいウンチの元になる食べ物は煙突にし、元気に動く船ができるには3種類の食べ物が必要なことを説明し、バランスよく食べることの大切さを伝えます。

訪問後の園や保護者にはアンケートを行って活動の成果や現状を把握し、2年目の園では生の野菜を使った体験型の学習を行っています。土付きの大根を洗って色を確認する、包丁で切ったときの音を聞く、太い部分と細い部分を生で食べ比べる・・・など五感を使った体験型の食育で、子どもたちの育ちを促しています。

今後は活動が保育園や幼稚園でしっかりと根付いて行くように、園のスタッフの方々と協同して活動し、食事に関わる専門家として、保育園や幼稚園の食育活動のサポートを中心に活動を展開していきます。

お問い合わせ先メールアドレス [syokuikukyarabantai2003@yahoo.co.jp](mailto:syokuikukyarabantai2003@yahoo.co.jp)

## ☆食育資材の貸し出し、データの提供

近畿農政局では、食育活動に携わっている方、これから始めようとされる方に、オリジナルの食育資材の貸出やCD-Rによるデータの提供を行っています。

資材は、農政局職員他の手作りで、小学校などでの活用で好評を得てきたものです。

### ○ ? (はてな) ボックス (貸出資材)

箱の後ろに穴を開け、中が見えないように工夫した箱に、後ろから手を入れ、中に入っているものが何かを手触りで当てる大人気のゲームです。箱の中には野菜他の食材等を入れます。

子ども達との料理教室の前などに行うと、料理に使う食材がより興味深いものになります。段ボール箱で簡単に作ることができます。



### ○ 野菜の実り方クイズ (貸出資材、データ提供)

これは何かなあ・・・? ボックス

野菜の実り方を、紙芝居式3択のクイズで学びます。絵の裏面にクイズの文面が記載されています。(A3サイズ)

使い勝手がよく、これから、食育活動をはじめようとする方におすすめです。



### ○紙芝居 (貸出資材、データ提供)

お米や野菜、環境などをテーマにした手作りの紙芝居が6作品あります。



ごはんつぶこちゃんの  
ぼうけん



やさしい村の村長さんは  
だ～れ



おコメちゃんの  
ともだち



ケロケロのご飯が  
食べたい



おにぎりのたね



フェアリーの地球探検

(次のページに続く)

(前のページからの続き)

○ 旬と地産地消を小学生に伝えるイラスト入り小冊子（ダウンロード）

農業のことや食べ物の旬と地産地消をわかりやすく小学生（高学年）に伝えるための、イラスト入り小冊子「[みどりのホームラン](#)」を作成し、授業での活用を希望する近畿地域の小学校に配布しました。

「みどりのホームラン」は、地産地消や食べ物の旬だけでなく、食料自給率や朝ごはんの大切さなどの食育に関する内容も盛り込まれた物語になっています。



近畿農政局ホームページ「[キッズコーナー](#)」で内容を紹介しています。



「みどりのホームラン」より  
地産地消を伝えるページ

○ かるたで食育を楽しく学ぼう（貸出資材）

楽しく食育を進める資材として、「[親と子の食育かるた](#)」の貸し出しを行っています。

このかるたは、近畿農政局の職員からかるた言葉を募集し、絵札も職員が担当した手作りで、「近畿の食編」「食生活編」「農業・農村編」の3シリーズがあり、かわいい絵札と独創的なかるた言葉が人気です。

解説書がついており、子どもだけでなく大人も食と農への理解を深めることができます。学校やボランティア、家庭からの貸出申込が寄せられています。

地域版の食育かるたを作るための参考にしたいとの問い合わせも寄せられており、今後の広がりが期待されます。



左から「食生活編」「農業・農村編」「近畿の食編」

お問い合わせ先

近畿農政局 消費・安全部消費生活課 食育資材担当 075-414-9771  
ホームページ 「近畿農政局の食育活動支援メニュー」

<http://www.kinki.maff.go.jp/introduction/syouthianzen/syutyoukouza/syokuiumenu.html>

## ☆食育についての参考図書

50音順

書 籍 名	著 者	出 版 社
明日からの子どもの食育にすぐ役立つ本	「食生活」編集部編	フットワーク出版
イキイキ食育実践集 育てて食育食べて食育	食べもの文化編集部	芽ばえ社
今こそ食育を	砂田登志子	法研出版
大人の食育	服部幸應	日本放送出版協会
感じる食育 楽しい食育	食の探偵団	コモンズ
食道楽 上・下	村井弦斎	岩波文庫
心をたがやす保育	徳永真理	清風堂書店
心を満たす食 心を枯らす食	石原奈津子	経済界
子どもの脳力は「食べ方」で決まる	西村一郎	三水社
子どもを救う給食革命	伏木亨、北山敏和	新潮社
知っていますか子どもたちの食卓	足立己幸	NHK出版
食医 石塚左玄の食べ物健康法	橋本政憲訳 丸山博解題	農文協
食育が子どもを救う 知識から知恵へ	中井孝章	大阪公立大学共同出版会
食育のすすめ	服部幸應	ブティック社
食育のすすめ 誰と何をどうやって食べるの	八倉巻和子	コープ出版
食育のすすめ方 6つの視点 18のプラン		農文協 編
食教育論	大村省吾・川端晶子	昭和堂
食生活指針ガイド		日本食生活協会
食品安全基本法解説	食品安全基本政策研究会	大成出版社
実践 台所からはじめる「食育」のすすめ	五月書房編	五月書房
そだててあそぼう (既刊65巻)		農文協
台所育児一歳から包丁を	坂本廣子	農文協
楽しく食育	砂田登志子	潮出版社
日本人の正しい食事	沼田 勇	農文協
日本の食生活全集 (全50巻)		農文協
日本の食卓	産経新聞社会部編	集英社
農業と経済 2004.9		昭和堂
農業と経済 2005.10		昭和堂
早わかり食育基本法	食育基本法研究会	大成出版社
マンガでわかる食育	幕内秀夫	かもがわ出版
笑う食卓 Vol. 5	服部幸應	マガジンハウス

## ☆参考ホームページ

1. 食育基本法、食育推進基本計画（案）（内閣府「食育推進担当ホームページ」）  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>
2. 農林水産省「なぜ？なに？食育！！」  
<http://www.maff.go.jp/syokuiku/index.html>
3. 農林水産省「食料需給表」  
<http://www.kanbou.maff.go.jp/www/fbs/fbs-top.htm>
4. 農林水産省「新たな食料、農業、農村基本計画」  
<http://www.maff.go.jp/keikaku/20050325/top.htm>
5. 農林水産省「食品ロス調査」  
<http://www.maff.go.jp/toukei/sokuhou/data/loss2004-setai/loss2004-setai.htm>
6. 厚生労働省「健康日本21」  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>
7. 厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2005/04/h0421-1.html>
8. 総務省「家計調査」  
<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>
9. 文部科学省「栄養教諭制度」  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/)
10. 文部科学省「学校給食実施状況等調査」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/001/index24a.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/index24a.htm)
11. 文部科学省「学校保健統計調査」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/001/index03.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/index03.htm)
12. 環境省「循環型社会白書」  
<http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/hakusyo.php3?kid=220>
13. (財)食生活情報サービスセンター「食育・食生活指針の情報センター」  
<http://www.e-shokuiku.com/>
14. (財)食生活情報サービスセンター「食事バランスガイド」  
<http://www.j-balanceguide.com/>
15. (社)農山漁村文化協会「地域に根ざした食農教育ネットワーク」  
<http://syokunou.net/>
16. (社)農山漁村文化協会「ニッポン食育ネット」  
<http://nipponisyokuiku.net/>

● ●  
発行 農林水産省 近畿農政局 消費・安全部 消費生活課

〒602-8054

京都市上京区西洞院通り下長者町下ル丁子風呂町

電話075-414-9771

● ●