



26号

令和4年
3月発行

とちぎの農と地域・学校・食卓を結ぶ情報誌



内容

とちぎ食育応援団活動カアップ研修会
とちぎのモノを知って使って味わう家庭実践講座
第4回すごいぞ、栃木の穀物～お米～

食育応援団活動の報告
食育講座&アイス作り体験

とちぎっ子食育出前講座DVDの紹介
とちぎ食育応援団に新しい仲間が増えました!

(公財) 栃木県農業振興公社



とちぎ食育応援団活動力アップ研修会を開催しました！

当日は27名の応援団員が出席しました

日時 令和3年12月15日(水)
13:30~16:00

場所 とちぎアグリプラザ

とちぎ食育応援団は、「とちぎっ子食育出前講座」等を通じて、県内各地域において食育推進活動を実地しています。意欲ある応援団が、より一層実践的な活動ができるよう毎年研修会を開催しています。

演題

講演 1

「地域の食材や食文化への理解促進について」

株式会社オトワレストラン
代表取締役 音羽和紀 氏

地域の優れた食文化の継承や発展には、農産物の生産者と料理を提供する人の連携が大切であることや、食育には親子で一緒に作って食べる「食・コミュニケーション」が欠かせないことなど、フレンチシェフである講師の食育活動の経験を踏まえ、応援団にアドバイスをいただきました。



講演 2

「食べて強くなるうプロジェクトとは！ ～スポーツと食について～」

フィットネスインストラクター
ココフィット代表 富田悦子 氏

「食べて強くなるうプロジェクト」は、「お・に・ぎ・り」を合い言葉に子どもたちにスポーツを通して親しみやすく食育を推進する活動で、体を大きく、ケガをしにくい体にするには、何でもおいしく食べることで栄養パワーのバランスをよくすることが大切であること。また、スポーツをする場合には補食のタイミングも重要であることや、朝食をしっかり摂ることで練習効果も十分に期待できるなど応援団にアドバイスがありました。先生自身も元気な姿を伝え続けることを心掛けているとのことでした。

参加された団員の感想

- 生きることは食べること、食べることは生きること と改めて感じました。
- 何年かぶりの受講でしたが、楽しく聞くことができてよかったです。
- 楽しく印象に残る研修会でした。
- 地産地消を基本とした本当の食材を知ってもらうための講座を行ってほしい。
- 年代別に必要な栄養を知っておくと良いと思うのでさらに学習したい。

食べて強くなるうプロジェクト

- お** はようしっかり朝ごはん
- に** こにこなんでもおいしく食べて
- ぎ** 逆転できる底力
- り** 理想のプレーでVサイン



第4回 すごいぞ、栃木の穀物

お米 を開催しました!



とちぎ食育月間である令和3年10月30日(土)、とちぎアグリプラザにおいて、とちぎのモノを知って使って味わう家庭実践講座「第4回すごいぞ、栃木の穀物～お米～」を開催しました。参加したとちぎっ子や保護者の方々は、農家さんのお話を聞いて、県産農産物の理解を深め、野菜ソムリエプロの指導でとちぎのお米で美味しそうな“おにぎらず”をつくりました。

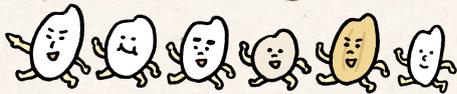
できた!



大切に育てた
お米をたくさん食べましょう。



色々な
お米…



栃木県女性農業士さんと一緒に
お米のお勉強をしました。

参加した子供たちからとちぎのお米はおいしいと感想をいただきました!



野菜ソムリエプロである
食育応援団の川村葉子
先生と“おにぎらず”作り
を体験しました…



「おにぎらず」は、具がたっぷり入った
にぎらないおにぎりです。

農家さんたちのお話を聞いて、
一緒にお料理をつくりました。



こっちも
完成!





三角巾とエプロンつけて、準備はバッチリ!

【食育応援団活動報告】

食育
アイス
カボチャ入り

とちぎ食育応援団は、主に県内の未就学児や学童保育の子供たちを対象
今回とちぎっ子食育出前講座の中で、大変人気のある“アイス作り体験”



START!!

まずはじめは

とってもわかりやすく、ためになる

食育講座

さあ、お話を
はじめますよ〜!



野菜が嫌いな人は
いますかー?

は〜い

今は嫌いかもしれないけれど、繰り返し食べていくことで、
美味しくなっていきますよ〜。



食べ物は「緑＝体の調子をよくする」「赤＝血や肉になる」「黄＝力の元になる」に分かれています。この3つをバランス良く食べることが大切です。



お話に集中する
子供たち

お口から入った食べ物は食道を通過して、胃袋に入ります。
その後、この水色のところは、すい臓です。
甘い物を食べ過ぎると、すい臓は疲れてしまいますよ。
その下の小腸は体調を保つ大切なところですよ。
栄養をここ小腸で体に取り入れます。

園児に端を持って
もらって...
大縄跳びのロープ
くらいの長さ!



図とアイテムで
一目でわかりやすく



小腸がどれくらいの
長さか見てみましょう。



栄養をここで取り入れた後、大腸では食べたかすが溜まっていきます。そしてうんちとして出ますね。朝、腸を動かすためにきちんと朝ご飯を食べましょう。このようなバナナみたいな形のうんちが1.2本出るといいですね。



特製エプロンを
使って説明!

いいうんちを毎日出すためにも野菜を食べて、
お肉や大豆を食べて、ご飯を食べてくださいね。

講座 &



作り体験



今回体験したのは

宇都宮市宝木保育園
のみなさん

講師：よつ葉生活協同組合
松下孝子先生

に食の楽しさや大切さを理解してもらう活動をしています。
の様子を紹介します。短時間で子供たちの関心が高まる内容となっています。



START!!

いよいよ

体にいいシンプルな材料で

アイス作りスタート!

はじめる前には
きちんと手を消毒!

材料はこちら

塩	50g
氷	500g
これでアイス进行冷やし凍らせませす	
砂糖	100g
カボチャペースト	お好みで
蒸しカボチャ	お好みで (トッピング用)
牛乳	200ml

今回はハロウィン
ということもあり、
栄養たっぷりの
カボチャを入れてみます。



1

氷の袋の中に塩を入れます

氷は0度ですが、これでは
アイスは固まりません。
もっと冷たくするために
「塩」を入れますよ。

みんなで協力して
塩を入れてみよう!



氷を入れたら、
ジップをいったん閉めるよ



塩を入れたら、冷たくなってきた!
でも本当にこれで固まるのかな?

次のページにつづく!



カボチャの入ったアイスは
どんな色・味になるのかな？

2 カボチャペーストと砂糖を ジッパーつきのビニール袋に入れてもみます



仲良く協力！



よく混ぜたかな？

ココが肝心！



4 固まるまで袋を振りつづけます



交代しながら
どんどん振ってね！



大変だけど、
頑張るって！



1.2.3..

回数を数えながら振ってみよう！

アイスは
固まってきたかな？



はやく固まらないかなあ。



ジャカ！ジャカ！
もうそろそろアイスができるかな。

3 カボチャの入った袋に牛乳を入れます

先生に袋を持ってもらって
そーっと
牛乳を注いで…

ジッパーは
しっかりしめてね



袋が2つできたよ



みんな真剣!

材料が入った③の袋を
①の氷の袋の中に入れます



5 固まったら盛り付けます



先生がきれいに
人数分に分けてくれます



どんな味が楽しみ。
はやく食べてみたい!



カボチャを
トッピングして完成!

みんなで、いただきまーす!



たいへん
よかったです!



こどもたちの声

「お家でもやってみたい」
「別のものを入れて
作ってみたい」
「カボチャが食べられた」
などなど

—— おわりに ——

ココアパウダーを入れたり、
抹茶を入れたり、
バナナを入れるとアレンジもできます。

おいしかった!!





対象は：幼児～小学低学年向



詳細はこちら

とちぎっ子食育出前講座がDVDとなりました！

- 食の栄養バランスについて
- 偏食について
- 食生活について
- 旬の野菜について

テーマ別に5分でお子様にもわかりやすい内容です。
DVDはとちぎアグリプラザ食と農の交流室で貸し出ししています。

協力 とちぎ食育応援団(株)日本栄養給食協会
監修 (公財)栃木県農業振興公社 制作 栃木県
特別ゲスト 井出文恵さん とちはなちゃん

——とちぎ食育応援団に新しい仲間が増えました——

今年度は2名ご登録いただきました。
総勢446名の企業、団体、個人の方々が登録しています。



真岡市
柴喜代子さん

私は主に成人の健康に関わる仕事をしていますが、子どものころの食習慣が生活習慣病に影響を及ぼしていると感じることがあります。食育活動では、子どもたちに食物と栄養に興味を持ってもらい料理教室などで楽しく体験してもらうことで、食べることと健康がつながっていることを伝えていきたいと思います。



小山市
工藤かやさん

小山市で、有機野菜レストラン「じねんじょの里」を営んでおります。野菜ソムリエの知識を活かし、野菜の魅力を伝えるだけでなく、料理教室などの食育にも力を入れています。またNPO法人「おやまグリーンツーリズム」を立ち上げ、親子向けに農業体験なども行っております。特に地元の食材を使って講座や食育活動なども行い小山市の農業も伝えていきたいです。

お問い合わせ・申込み

(公財) 栃木県農業振興公社

〒320-0047

栃木県宇都宮市一の沢2丁目2番13号とちぎアグリプラザ内

TEL : 028-648-9515

FAX : 028-648-9517

URL : <http://www.tochigi-agri.or.jp>

- JR 宇都宮駅から関東バス作新学院行き(⑥⑦番のり場)
- お車で東北自動車道宇都宮インターより9.0km
鹿沼インターより9.5km

