

第5章 食育推進の事例

家庭や学校、地域など、様々な場面で食育に取り組んでいます。
その取り組みについての事例を紹介します。

事例① 児童館 料理教室 「ラザニア作り」 児童青少年課

城山児童館では小学1年生以上を対象に「食に対する興味」「料理を作る楽しさ」を学ぶ機会となるよう、「しろやま農園」「しろやま DELI☆キッチン」を実施しています。土作りから野菜の収穫までを子ども達は身近に感じながら、料理を楽しんでいます。

夏休みの料理教室では自分達で収穫した野菜を用い、「ラザニア」に挑戦しました。手間のかかるラザニアも餃子の皮を使えば簡単で、トマトやズッキーニ、ナス、きゅうり、ゴーヤなどたくさんの野菜を何層にも重ねて「児童館特製ラザニア」が出来上がりました。さらに畑で収穫したスイカもデザートとし、自分達で育てた野菜なので苦手な子も、モリモリ食べていました。

収穫から調理・実食までを子ども達が実際に体験できる実り多い事業となりました。



事例② 健康な食事づくり推進委員会 健康課

稲城市健康な食事づくり推進委員会は、偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりを推進するため、健康に関する学習会や食生活、生活習慣に関する講習会や講演会など毎年テーマを決めて活動しています。

健康な食事づくり推進委員会 子ども料理教室の様子



4歳、5歳のお子さんとお母さんと一緒にご飯を作りました。
しっかり、補助してあげると包丁も上手に使うことが出来ました。

事例③ 調理保育 子育て支援課

子ども達が『食』に興味を持って、『食べたい』『食べるのうれしい』『食べるの大好き』と思えるように、調理保育や畑の計画を立てています。

自分たちで育てた野菜は、格別の味！苦手でも食べてみようとする気持ちが起きてきます。

「ごろごろ野菜カレー作り」

畑で育ったじゃがいもと玉葱をみんなで収穫しました。
じゃがいもはよく洗って、小さいものは、皮付きで切らずにそのままカレーに入れました。



3歳児クラス
玉葱の皮むき
しめじほぐし

4歳児クラス
人参の皮むき



5歳児クラス
人参切り
玉葱切り
じゃがいも切り



けがのないように
保育者がフォロー
します。



外のかまどで、作ります。
炒める担当は、保育者。
子ども達は、「おいしくな〜れ」と
魔法の呪文を唱えながら、
楽しみに待ちます。

大きな鍋で作ったたくさんのカレー。
子ども達はおいしくて、嬉しくて、あっという間におかわりもたくさん食べました。
苗の植え付けから収穫、調理までを一貫して行うことで、作ることの大変さ、楽しさ
を知り、食べ物大切さを学んでいます。

事例④ 学校給食だより 学校給食課

学校給食共同調理場では、毎月1回、献立表と合わせ、学校給食だよりを発行しています。

1月
給食だより

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
 いよいよ今年度の集大成、三学期のスタートです。イベントが多い冬休み中に、夜更かし、食生活の乱れ、運動不足などになっていませんか？健康の三大柱、食事・睡眠・運動に気をつけて、勉強・スポーツ・習い事・趣味などに気持ちを新たに取り組みましょう！



今月の
稲城市産食材




お正月に、あなたはどんな雑煮を食べましたか？
 雑煮のモチは四角であたりまえと思っていたら大まちがい。
 丸いモチの方が、昔から食べられていたのだそうです。

丸もち VS 切りもち

鏡もちをはじめ、もちの形は本来丸いものとされています。もちの丸い形は、満月にたとえられているともいわれ、何事も円満であることが込められています。そのため、おめでたい日の食べ物として用いられます。主に、西日本方面の雑煮は丸もちが使われています。

関東では江戸時代頃から実生活にあった略式の「のしもち」を切った切りもちが用いられるようになりました。しかし、丸形には円満というおめでたい意味が込められているので、切りもちの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。


大空町との交流給食
平成30年1月11日(木)

北海道
大空町

1,270km

東京都
稲城市

今年も姉妹都市である北海道大空町から、小学五年生が稲城市に交流に来ます！
 1月11日は、交流給食のための献立です。大空町の玉ねぎとじゃが芋を使用して、人気の高いカレーにしました。デザートは大空町産のハスカップと稲城市産の梨を使用したコラボレーションゼリーです。
 楽しく食べて、良い思い出を作ってください。



事例⑤ 高齢者食生活改善事業「シニア簡単クッキング」 高齢福祉課

「シニア簡単クッキング」は、高齢者の低栄養予防を目的に行われている講座です。じっくり学ぶ2日間コースと気軽に参加できる1日コースがあります。

高齢になるとエネルギーを多くとる必要はないと思われがちですが、むしろ身体機能を低下させないためには十分な栄養を取ることが重要です。それは、介護予防にもつながります。

2日間コースの講座では、講義のほか調理実習を行い、自宅に戻ってからでも続けられるような調理方法をお伝えし、低栄養予防への理解を深めています。



事例⑥ 地場野菜を使った料理教室で市民への食育を推進 市民協働課

稲城市で収穫した、新鮮な夏野菜で、暑い夏でも食欲がわくようなメニューを、講師指導の下、参加者同士がグループになって作ります。

参加者は初めて会う方同士がグループになりますが、どのように調理するか、しっかりと息を合わせて完成を目指します。完成後は、新鮮な地場野菜を使った料理を皆で食します。

例年7月頃に広報を通じて20名程度を募集します。材料費として、一人当たり700円をいただきます。

参加者の方々からも、「野菜を使ったレシピがとても参考になりました。」「家でも是非試してみたいと思いました。」などの声が寄せられています。



事例⑦ 農地探検 「地場野菜の収穫体験」 市民協働課／経済観光課

市内数ヶ所の畑を徒歩でまわり、周囲の自然に親しみながら農産物の収穫を体験します。農業やその風土、伝承文化に親しみ、農業への理解を深めることで『健全な食生活』や『食の安全・安心』に関する認識を高め、地産地消を推進することを目的に実施しています。

募集は20組で、市広報による募集と、募集チラシを市立小学校低学年へ配布します。参加費は1組1,500円程度とし、その他にすいとん代をご負担いただきます。

農業委員会共催及び農家の方々や農協職員協力のもと、野菜の特徴や、収穫方法などを聞きながら、参加者自らの手で白菜や大根、ネギ等の収穫体験をしたあと、上谷戸緑地体験学習館にて、地場野菜で作られたすいとんをご賞味いただきます。

参加者からは「楽しかった。」「近くで野菜が収穫できることを知ることができた。」など好評の声をいただいています。



事例⑧ フードドライブの実施 環境課

食品ロスの削減によるごみ減量や食品の有効利用を目的として、市内で開催されるイベント会場に家庭や事業所で余っている食品を持ち寄っていただき、福祉団体や施設等へ寄付する活動を行っているNPO法人に引き渡す事業を実施しています。



市民まつりでのフードドライブの様子

事例⑨ 援農ボランティア養成講座 「いなぎ農業ふれあい塾」 経済観光課

援農ボランティアとは、市内の農業者の高齢化や担い手不足等により営農が困難となった農家の作業を無償で行うと共に、農業者と交流することで稲城農業への理解を深めるものです。ボランティアを希望する方の中には農業経験が無い方も多いため、実際に援農を行う前に農業についての知識や技術を習得してもらうことを目的として、養成講座を実施しています。

消費者が援農ボランティアとなり、地場産農産物の生産を農業者と協同することで、地産地消の推進と消費者の「食」への理解を深めることに繋がります。

いなぎ農業ふれあい塾 圃場実習の様子

