

# とちぎ食育応援団だより

～とちぎの農と地域・学校・食卓を結ぶ情報誌～

第25号 令和2年12月1日発行

トピックス

とちぎのモノを知って使って味わう家庭実践講座

～とちぎの農家さんと一緒に食育講座を開催致しました～

農家さんより  
ご提供いただいた農作物  
を使って、各種お料理  
を作りました！！



今年は  
新型コロナウイルス  
感染症対策を講じて  
食育講座を開講  
しました。



～もくじ～

- とちぎのモノを知って使って味わう  
家庭実践講座の紹介 . . . 1
- とちぎ食育出前講座申し込み方法の変更 . . . 2
- ・必須プログラム一覧 . . . 3
- ・選択プログラム一覧 . . . 4, 5, 6
- 新しい食育教材が増えました . . . 6
- 新しい仲間が増えました！ . . . 7

# とちぎのモノを知って使って味わう家庭実践講座を 開催しました！ ～もも、大麦、かぼちゃ～

食と農の理解促進を図るため、新規事業として、とちぎの食材の魅力を生産者から聞いて、食材の魅力を引き出し、料理を作る家庭実践講座をとちぎ食育応援団員で野菜ソムリエプロの川村葉子先生を講師に迎え、令和2年8月に3回実施しました。

## 『第1回～もも～すごいぞ、栃木の果物』

- ・令和2年8月4日（火）13:30～
- ・農家さん：すながゆみこさん
- ・提供のもも：【一宮水蜜】を使用
- ・料理名：ももパフェ

参加された皆さんは、大きなももを二つ使用して、大変豪華なももパフェ作りに挑戦しました！

大きなももの種を取り除く際に、2つに切り分ける作業で苦戦すご家族もいましたが、無事に完成！！することができました。仕上がった、2つのももパフェは、一人では食べきれないほどでしたが、皆さん！笑顔で頼張りました。

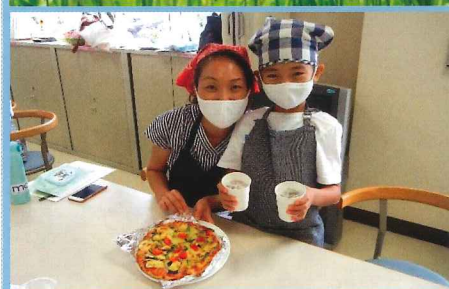


## 『第2回～大麦～すごいぞ、栃木の穀類』

- ・令和2年8月7日（金）13:30～
- ・農家さん：きりゅうさとみさん
- ・提供の大麦：【二条大麦】を使用
- ・料理名：おおむぎピザ

大変風味豊かな地元産大麦を使用して、ピザの生地を焼き上げました。普段入手困難な大麦粉を(株)勅使川原精麦所さんご協力により、使用することができました。

初めて食べる大麦ピザは、もちもちして、とてもおいしかったようです。トッピングに使用した夏野菜も、県産にこだわり、オール栃木産の大麦ピザは、大変華やかなイタリアン料理となりました。



## 『第3回～かぼちゃ～すごいぞ、栃木のやさい』

- ・令和2年8月12日（水）13:30～
- ・農家さん：たなかかずえさん
- ・提供のかぼちゃ：【えびすかぼちゃ】を使用
- ・料理名：かぼちゃアイス

夏野菜を代表するかぼちゃを使用して、夏らしいアイスを作りました。牛乳と砂糖を加えたシンプルな生地に蒸かしたかぼちゃを入れて、ひたすらシェイクして完成させました。「なかなかアイスが固まらない～」と言っていた参加者も、急に固まりだしてびっくり！！楽しい料理教室となりました。



# ～とちぎっ子食育出前講座申し込み方法の変更について～ 年間を通して、2回以上の講座を受講いただきます。

とちぎっ子食育出前講座は、子どもたちへの食育を進めるため、「とちぎ食育応援団」が皆様のもとへ出向いて、食育活動のサポートをしています。この活動も10年目となり、更に食育を広めるため、年間2回以上の講座を実施していただくことに変更しました。多彩な講座をご用意しておりますので、以下の内容を確認の上、お申し込みください!!

## ①まずは、

(公財) 栃木県農業振興公社農政推進部へ  
お問い合わせください。(事前相談)

- ・開催時期を伺います。
- ・どのような内容か、ご要望を伺います。
- ・参加者の年齢、人数を伺います。
- ・諸注意事項を伺います。  
(ハンディキャップ、アレルギーなど)

## ②講座の選定

- ・4つのテーマに沿った講座を開催(1回/年間)
  - ・・・必須プログラム
- ・体験を交えた講座を開催 (1回以上/年間)
  - ・・・選択プログラム

※必須、選択プログラムを合わせて2回以上開催する計画を講座申込書により申し込みます。

- ・県内どこへでも出張いたします。
- ・講師謝金、会場までの交通費は無料です。
- ・食育講座開催のご相談を受け付けます。
- ・経験豊富で、スキルを持った講師を紹介いたしますので安心です。

※栃木県女性農業士、野菜ソムリエ、  
管理栄養士、食品衛生管理者、  
教育機関勤務者、食品製造業者など

## ③当日の講師等

- ・講師をご紹介します。
- ・講師の決定
- ・開催日時のすり合わせ
- ・準備する物
- ・必要経費など

## ④連絡調整

講師から直接連絡がありますので、事前打ち合わせをお願い致します。

## ⑤講座当日

食育応援団が出前講座を行います。

## ⑥講座が終わったら

すべての講座が終了しましたら、とちぎっ子食育出前講座実績報告書と各講座の様子を撮影した写真2点を送付ください。



- ・申し込み方法、様式等は

(公財) 栃木県農業振興公社 <http://www.tochigi-agri.or.jp/> まで

## ～必須プログラム一覧～

年間を通して、いずれかの講座を必ず一つ受講していただきます。

お問い合わせの多い、好き嫌い、食の栄養バランスなどについての講話内容を紹介し  
ます。

### ①食の栄養バランスについて



食の3大栄養について、食育タペ  
ストリーを使用し解説します。  
食べ物の働きを理解し、日頃の食  
生活に生かすことができます。

### ②偏食について



偏食による（うち）のお話につい  
て食育エプロンシアターを使用して  
説明します。偏食をつづけるとどう  
なるのか教材を基に楽しく学びます。

### ③食生活について



食べ物の組み合わせについて、食  
育タペストリー等を使用して解説  
します。偏食や規則正しい食生活  
について学んだり、箸の使い方や  
食の進め方など内容は多岐に渡り  
ます。

### ④旬の野菜について



季節の野菜について食育タペス  
トリーを使用して説明します。  
食べ物の旬について、楽しく理解で  
き、改めて、食の旬を見なおす機  
会となります。

## ～選択プログラム一覧(例)～ 任意の講座を1つ以上選んでください。

開催要望の多い、簡単な調理体験や試食等、体験を交えた講座の内容を紹介します。

### ①食生活改善・栄養管理分野 〈野菜のスムージー講座〉



旬の野菜や果物を使用して、飲みやすいスムージーをつくり、試食します。  
各種アレルギーにも対応します。

### ①食生活改善・栄養管理分野 その2 〈味噌玉づくり講座〉



購入した味噌を、予め、丸めて冷凍保存しておき、必要なときにそのままお椀にドボンッ！  
前日の余った食材を入れて直ぐできるお味噌汁作りです。

### ②食文化・郷土料理・地産地消分野 〈耳うどん講座〉



県産小麦粉を使用して、うどんや耳うどんをつくります。  
出来たうどんは持ち帰りいただけます。

### ②食文化・郷土料理・地産地消分野 その2 〈おにぎり講座〉



県産米を使用して、おにぎりをつくります。のりの代わりにラップを使用するので、具材がよく見え、カラフルなおにぎりが完成します。

### ③農林水産物生産分野

#### 〈収穫体験〉



最寄りの農家さんを紹介し、農業体験を行うことができます。収穫時期により、開催時期と収穫物は異なりますので相談ください。

### ③農林水産物生産分野

#### その2 〈収穫体験〉



椎茸栽培の菌床栽培キットを使用して、椎茸狩りを体験することができます。椎茸嫌いなお子さんも食べられるようになるかもしれません。

### ④食品製造・食品流通・食品加工分野

#### 〈アイス作り講座〉



材料は、牛乳と砂糖のみでアイスをつくります。簡単にできるので、家庭でも楽しめます。

### ④食品製造・食品流通・食品加工分野

#### その2 〈漬け物作り講座〉



新鮮な野菜を使用して、漬け物（浅漬け）を作ります。野菜嫌いなお子さんも、自分で作れば食べてみたくなるようです。

※この他にも

カラフル巻き寿司講座、しもつかれ講座、のっぺい汁講座、バターづくり講座、チーズづくり講座、離乳食講座、各種紙芝居公演、読み語り公演等、開催することができますので、ご相談ください。

## ⑤食品衛生分野

### 〈正しい手の洗い方講座〉



衛生管理に厳しい食品加工業者が、手洗い方法を教えます。普段、気づかない汚れや磨き残しが分かります。

## ⑥その他

### 〈田んぼや小川の生物採集講座〉



田畑や小川で、安全に生物採集を行い、生態系を学びます。生き物の同定や捕まえ方を修めることができます。

**とちぎ子どもの食育ライフラリー ～新しい食育教材が増えました！～**  
食育教材は書籍、紙芝居、タペストリー等、2週間貸出できます。



▲紙芝居「かさねにおはなし」



私は、普通の主婦ですが、ある時、この物語を聞いてから、多くの人たちに伝えたいと考え、紙芝居をつくりました。お野菜は、特に加工しなくとも、ありのままに重ねてお塩を振って、火にかければ、甘みも出て、大変美味しい！というお話です。栄養価も良く、とても簡単ですので、ご家族でお試しいただきたい内容です。とちぎのお野菜でお試してください。

作画・寄贈者；関根章代さん



わたしは、多くの子どもたちに、新鮮なお野菜をたくさん食べてもらいたいとも考えています。とちぎ食育応援団活動を行う中で、押しつけではなく、別な形で、わかりやすくお話ができればと考え、紙芝居「かさねにおはなし」を推薦します。紙芝居は、大変関心を導き易く、小さなお子様から大きなお子様まで興味を引くことと、時間が読めることで、最適な教材です。今後もこのような紙芝居を使って、多くの子どもたちが食の大切さを学び、日常の食生活の中で、地場産野菜をたくさん食べてもらえれば、とてもうれしく思います。

紙芝居「かさねにおはなし」の推薦者とちぎ食育応援団員：伊澤珠恵さん

～とちぎ食育応援団に新しい仲間が増えました！～  
令和元年度にご登録くださいました方々を紹介します。



私どもは、大人の方を対象としたお料理教室などを開催することで、主に消費者へ向けた地産地消をPRしています。  
今後は、子どもたちに向けた食育活動も行いたいと思い、登録させていただきました。  
どうぞ、宜しくお願いします。

壬生町【栃木県市町村消費者団体連絡協議会 事務局長 小林富子さん】



今年から、食育応援団に参加させていただいております。  
35年間、赤ちゃんから高齢者までの健康に関わる仕事をしてきた中で、食育の大切さを強く感じております。  
現在、関わらせていただいているしもつかれ劇団で、大好物のしもつかれをとおして、食べることの大切さを伝えていきたいと思っております。

壬生町【臼井優子さん】



食に関する数々の資格を取得し、食がいかに重要で、とても大切なことを学んできました。  
食育活動では、今までの学びと経験を生かして、食の安心安全を認識する重要性和選ぶ力、そして、親子でできる料理など伝えていけたらと思っています。

宇都宮市【阿久津典子さん】



私どものホテルは、日光の山奥にあります。遠方から来て下さるお客様に楽しんでいただきたい、栃木の美味しい食材を伝えたいという思いから、地産地消に力を入れ、多くの生産者の方々から食材を仕入れ、それぞれの美味しさが伝えられる様一つ一つ丁寧に料理しています。食育の観点からも、その魅力をもっと知り、伝えていきたいと思っております。

日光市【中禅寺金谷ホテル料理長 増子陽さん】

お問い合わせ・申し込み

(公財) 栃木県農業振興公社

〒320-0047

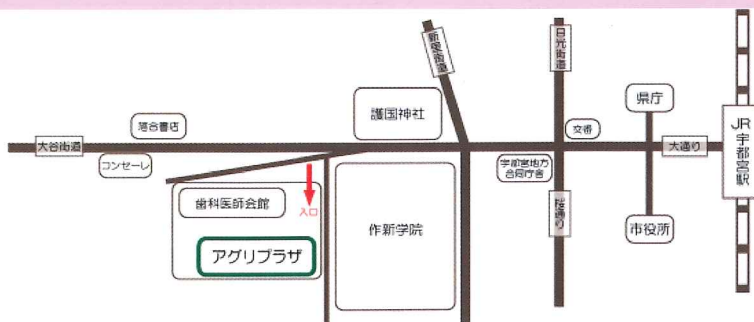
栃木県宇都宮市一の沢2丁目2番13号

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番の場)作新学院前下車
- 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