

27号

令和5年
3月発行

とちぎの農と地域・学校・食卓を結ぶ情報誌



～とちぎ食育応援団の活動を紹介します～

「とちぎ食育応援団」は、団員が各々得意とする食や農の分野を活かして

- 地域で培われた食文化
- とちぎの旬の農産物を使った料理
- 食と健康

など、子どもたちや、その保護者を対象に“伝えたい”“大切にしたい”ことをお話しや実演を通して活動してきました。この食育活動によって、分かりやすく、楽しく、食育の大切さを伝え、子どもたちや保護者には、欠かすことができない食の貴重な知識や体験が得られており、「とちぎ食育応援団」の継続した取組が期待されています。今回は、その活動内容を紹介します。



内 容

「とちぎっ子食育出前講座」の活動紹介

食の栄養バランスについて【必須プログラム】

食生活について【選択プログラム】

「勝利を目指すアスリートレシピ」のデモンストレーション

親子で学ぼうアクアポニックス！旬の野菜でブーケを作ろう

「とちぎの恵みを知って使って味わう家庭実践講座」の活動紹介

とちぎの食育推進に向けた応援団活動

新しい応援団登録者の紹介

とちぎ食育応援団活動力アップ研修会

(公財) 栃木県農業振興公社



「とちぎっ子食育出前講座」の活動紹介



「いつも園児達の表情がとても豊かで、楽しく講座を開催しています。」
とちぎ食育応援団：株式会社日本栄養給食協会さん

必須プログラム

①食の栄養バランスについて

株式会社日本栄養給食協会さん

私たちは、様々な事業を通して食育活動を展開しています。とちぎ食育応援団活動は、発足当初から関わらせていただき、数多くのイベントや講座等で活動してきました。近年では、コロナ禍の感染症対策の一環として、その活動に様々な制約がありましたが、食育はいつの時代でも大変ニーズが多いテーマですので、今年度も沢山の園児のみなさんと一緒に活動してきました。

●私たちはオリジナルの「野菜の名前当てクイズ」を出題し、野菜の名前を当ててもらい、沢山のお野菜に興味を持ってもらえるように工夫しています。

●食育タペストリー「3色の栄養素」の教材もとても人気があり、栄養のバランスについて分かりやすく説明することができます。マスコットも可愛らしくて、私たちも楽しくなります。

他にも乳幼児期を対象とした講座では、読み聞かせや、一緒に体を動かす簡単なダンスなども取り入れながら、飽きることなく、五感を使って一緒に楽しく学べる食育を実践しています。

選択プログラム

食生活について 落合里子さん

私は食育講座の依頼があると、まず参加者の年齢、人数、ご要望を伺います。子どもに向けてなのか、保護者に向けてなのか、何歳児、何年生.... それぞれに伝えること伝えたいことは違ってきます。例えば旬の野菜をテーマとした場合、未就学児では講座のお話しは10分くらい。あとは、簡単なクイズを入れたり、野菜などの実物があれば、よく見てさわってもらったり、においを嗅いでももらったり等、五感で感じたこと、どんなふう思ったのかなど声かけをします。0歳児、1歳児には、最後に絵本の読み聞かせを行います。講座にも飽きてしまうので、“お話しを聞いてくれてありがとう”というご褒美的な感じとする絵本の読み聞かせは、子どもたちも真剣に向き合ってくれるので会場の雰囲気が変わるのを体で感じます。食の情報等、伝えたいこともたくさんありますが、自分自身も情報のアンテナを高くしていると日々の暮らしの中でも、子ども達に伝えるヒントやメッセージがたくさんあることに気がつきます。食を通して様々な経験と豊かな心を育む場を作っていきたいと思います。



「依頼される保育施設の先生方もとても熱心で、“楽しかったです。来年もまたお願いします”と挨拶をされると、またやりたくなっちゃいます。」
とちぎ食育応援団：落合里子さん

この講座は、県内の幼稚園、保育園、学童保育等の未就学児とその保護者等を対象に、とちぎ食育応援団を派遣して講座を行っております。派遣にあたっては、各園等の要望に応じて、“**必須プログラム**”（4種：①食の栄養バランスについて②偏食について③食生活について④旬の野菜について）と、“**選択プログラム**”（任意の内容）の2つを選択していただき講座を行っています。



選択プログラム

「勝利を目指すアスリートレシピ」のデモンストレーション

株式会社 Cooking & Glowさん

42年ぶりに栃木県で開催となった『いちご会とちぎ国体』。100日前イベントにおいて、食育講座を担当しました。制限された場所、キッチンのないステージ、限られた時間、求められている内容、そして、栃木県の農産物の魅力を盛り込み、手軽に作ることができることを伝えるといった、とちぎ食育応援団として、とてもやりがいのある活動でした。食育指導士の資格を取得した2007年から早いもので15年。この資格を活かした料理教室の講師として、様々な経験を積み重ねて、成長しており、今回ステージに立たせていただいたことは大変光栄でした。いつの時代も、「食」は欠かせないものです。空腹を満たすだけではなく、地産地消はもちろん正しく選ぶ「食選力」を養い、これからも食育を推進していきます。



「とても大きなステージで料理づくりを披露しました。緊張しましたが、またやりたくなっちゃうから不思議です。」とちぎ食育応援団：株式会社 Cooking & Glow 代表取締役金原恵美さん

選択プログラム

親子で学ぼうアクアポニックス！旬の野菜でブーケを作ろう 中村明美さん



「自らオリジナルの講座を公社に提案、楽しく開催できました。」
とちぎ食育応援団：中村明美さん

私は、アクアポニックスに魅せられ、このシステムを通じて、食育活動を展開していきたいと考えています。アクアポニックスとは、水産養殖（アクアカルチャー）と水耕栽培（ハイドロポニックス）の造語で、お魚を飼育し、その排泄物を利用して野菜を育てるといったシステムで、バランスアクアリウムが可能となります。私は、魚には「ヤシオマス」、野菜として「いちご」栽培を通して、多くの子ども達へ食の循環を説明できる大変素晴らしいツールとして活用しています。この度、とちぎ食育応援団に登録し、下野市立国分寺図書館さんで、アクアポニックスのシステムを通じた食育講座を開催して、このシステムで栽培した野菜を活用した旬の野菜でブーケ作りを披露しました。とても評判がよく、子ども達のキラキラ光る目をみて、準備の苦労も吹き飛びました。これからも、より多くの方々へ、とちぎの食育について講座を開催していきたいと思っています。



栃木県産農作物を使用して、家庭でも簡単にできる、ちょっとした料理やデザート作りなどを体験する料理教室です。対象者は県内の小学生とその保護者で、今年度は開催しました。栃木県で農産物を自ら栽培している栃木県女性農業士を講師に迎え、とちぎ食育応援団員が料理指導をする講座となっています。また、本県の農産物等を楽しく学べるよう参加者とのクイズや紙芝居など工夫をして開催しています。

もも、牛乳、ぶどう、さつまいも、いちご
各々講座で食育活動を行いました。

料理指導は、とちぎ食育応援団の
川村葉子さんが担当。

※3月には～トマト～をテーマにした講座を開催しました。

＼ももクレープをつくろう／ すごいぞ、栃木の果樹 もも

県南産の白桃を使用して作る“ももクレープ”、皆さん興味津々でした。川村さんから、栃木のもも栽培や品種、東日本と西日本ではももの好みが違うことを子ども達は知ることができたようです。参加した女の子から、「ももをキレイに二つに割る方法を知りました。早くお友達に紹介したい」、「栃木でももを栽培していることを初めて知った」という声があがりました。栃木の食育で新たな発見をしたようです。



令和4年7月27日 水



＼ミルク餅をつくろう／ すごいぞ、栃木の酪農 牛乳

牛乳をテーマに意外なデザート!ミルク餅作りを実施しました。栃木県女性農業士で、酪農を営む小林峰子さんが県内の牛乳生産の様子を紹介、参加した皆さんは、栃木県は牛乳の生産量日本第2位であることは知っていたようですが、「牛乳の生産は朝が早く、お休みも牛さん任せ。また最近は資材の高騰もあり、中々大変なんですよー」との説明を熱心に聞いていました。ミルク餅は、牛乳と片栗粉と砂糖で簡単に作ることを知り、「お家に帰ったら早速つくってみよう」との声や、「もっと牛乳を沢山飲まないと」と小林さんと約束するなど、酪農への理解が一層深まったようです。



令和4年8月12日 金





令和4年9月3日 土

＼ぶどうパフェをつくろう！

すごいぞ、栃木の果樹 ぶどう



美味しく実ったシャインマスカットを使用して、ぶどうパフェづくりを行いました。栃木県女性農業士で、ぶどう園を運営する小林真理子さんが、ぶどうの栽培方法や美味しい食べ方などを紹介してくれました。「栃木のぶどうは主に県南で栽培が盛ん。ぶどうは、房のまま保存してください。」と美味しく食べる保存の方法等、紹介がありました。「栃木のぶどうはとても美味しいから、お友達に紹介します」、「努めて栃木のぶどうを購入するようにします。」等、食育と地産地消の理解が進んだようです。



＼さつまいもタルトをつくろう！



すごいぞ、栃木の野菜 さつまいも

県内で収穫されたさつまいもを使って、さつまいものタルトづくりを行いました。収穫で忙しいこの時期に関わらず、栃木県女性農業士であり、さつまいも栽培している落合千枝子さんがさつまいもの“つる”を持って、栽培の状況やさつまいもの大きくなる仕組みを紹介してくれました。参加者が、さつまいもの裏ごしに苦戦する様子も見られましたが、できあがった“さつまいもタルト”を前に「美味しそうに見える飾りつけを教えてください感謝しています。また参加したいです」、「とちぎのさつまいもの生産を知ったので、お友達へ紹介したい」等の声を聞くことができました。



令和4年10月12日 土

＼とちあいかミルクをつくろう！

すごいぞ、栃木の野菜 いちご



とちぎの新品種“とちあいか”を使って、いちごのジェラートづくりを行いました。県南のいちご農家島田邦江さんとを中心とする女性農業士達が応援に駆けつけ、栃木県女性農業士オリジナルの“いちご栽培紙芝居”の披露といちごクイズ大会を行いました。参加者のいちごの知識の多さにびっくりする場面もありました。参加者は、牛乳ベースのジェラート生地と新鮮な“とちあいか”をたくさん使い、とても美味しい“とちあいかミルク”に大満足な様子でした。



令和5年1月15日 日

県内各地で行われたイベントでの食育推進活動を団員の皆さんは、一般の県

県民の日イベントの食育ブースの出展（栃木県庁）

令和4年6月11日 ㊦

出席者

落合里子さん、阿久津典子さん、
臼井優子さん、山重利子さん

活動内容

クイズラリー及びアンケート調査等の実施。
参加した来場者は、食育のゲームを通じて食
の大切さや栃木の農業について、楽しく学ぶ
ことができました。



第21回 パワフルアグリフェアの食育ブースの出展 （宇都宮市みずほの自然の森公園）

令和4年7月16日 ㊦、17日 ㊧

出席者

市川しずこさん、柴 喜代子さん

活動内容

食育釣りゲームと食に関する案内チラシの配
布を通じた食育活動。団員の皆さんは、食
育釣りゲームを楽しむ来場者から、子どもの
食の栄養バランスについて沢山の質問があ
り、大いにやりがいを感じていました。



いちご一会とちぎ国体開会式農のPRゾーンの食育ブースへの出展 とちぎ大会・障スポ農のPRゾーンの食育ブースへの出展 （宇都宮市カンセキスタジアム）

令和4年10月1日 ㊦、29日 ㊧

出席者

落合里子さん、尾畑園美さん、山重利子さん、
柴 喜代子さん、市川しずこさん、
和貝美智子さん、川村葉子さん、川村純子さん、
矢澤由美子さん、大橋由紀さん

活動内容

野菜のクイズラリーと食育釣りゲームの実施。
食事や栄養バランスに関心の高い国体の選
手に情報提供することができました。また、
食育応援団員からも食生活について質問する
など、交流の輪を広げることができました。



民の方々と触れ合うことにより、食育活動に大変刺激を受けていたようです。

那珂川大感謝祭の食育ブース出展 (大田原市栃木県なかがわ水遊園)

令和4年10月23日 ㊦

出席者

和貝美智子さん、市川しずこさん、
猪狩美和子さん、川村葉子さん

活動内容

野菜のクイズラリーと啓発資料の配布による
食育活動の実施。たくさん子ども達と触れ
合い、楽しく食育活動ができた。



—— とちぎ食育応援団に新しい仲間が増えました ——

新人団員の紹介

※令和5年1月末現在 451名の企業、団体、個人の方々が登録しています。

栃木市 山重利子さん

私は、長年趣味として手打ちそばの愛好会でそば
打ちを続けています。その経験を活かし、親と子
が「手打ちそば」を一緒に作る体験会を通じて、
手作りの楽しさと伝統食文化への理解を深めるお
手伝いをしたいと考えています。また、食育応援
団の活動から私自身も食と健康について、皆様と
一緒に学ばせていただきたいと思います。



佐野市 島田邦江さん

私は、佐野市でいちごの栽培を行っています。毎年いち
ごを生産していますが、消費者の方々とつながりたいと思
い、とちぎ食育応援団に登録をさせていただきました。こ
どもたちがニコニコ笑顔でいちごを頬張ってくれると毎日
の疲れが吹き飛びます。もっと多くの方々にいちごの魅力
を知ってもらい、いちごを通じて仲間を増やすことが私の
目標です。すでに、応援団活動をお手伝いさせていただ
いていますが、自分自身にもたくさんの収穫があることを
実感しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



とちぎ食育応援団活動力アップ研修会を紹介します。

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施しています。
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。

とちぎアグリプラザ及びオンラインで開催 令和4年12月14日 水

1 講話テーマ 「地域の食材を活用した元気な心と体づくり」

(株) エイジェックススポーツマネジメント

(栃木ゴールデンブレーブス、男子硬式野球部、女子硬式野球部、外部向け栄養講習指導)

管理栄養士 佐藤礼美 氏

講話はつぎのような内容でした。

- ① 本来人が健康的な日常生活を維持するためには、7つの健康習慣
(朝食、睡眠、喫煙、間食、飲酒、運動、体重のコントロール)が必要とされています。
- ② QOL (生活の質)が高いことが必要です。精神的・社会的に生きがいを感じることができるか、
生き生きとした暮らしが出来ているか等を意味しており、各年代によって異なります。
 - 小学校、中学校 — たくさん食べて、元気に外で遊んでいるか。
 - 社会人 — 3食食べて、慢性的な疲労が溜まっておらず、意欲的に仕事に取り組んでいるか。
 - 壮年期 — 適度な運動とコミュニケーションが図れているか。
- ③ 食事が整っていない(欠食やファストフード、加工食品＝バランスが悪い)と
心も体も元気であることは難しい。
- ④ 体を構成しているのは全て口から入っている食事・栄養です。



2 情報提供 「栃木県の食育の推進について」

栃木県農政部農政課食育・地産地消担当技師 岩出早綾 氏

情報提供については、次のとおりです。



栃木県では、食を大切にする心を育てながら、
家庭で楽しく規則正しい食事の習慣や、
米、野菜、牛乳など栃木の多彩な食を活かした
「日本型食生活」の実践を目指しています。



食育活動へのお問い合わせ・申し込み

公益財団法人 栃木県農業振興公社 農政推進部
〒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

