

28号

令和6(2024)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～



とちぎ食育応援団とは

食と農の知識を活かし、**食文化**、**とちぎの旬の農産物**を使った料理、**食と健康**などを伝える活動をしている食育ボランティアであり、現在454名の応援団員が活躍しています。

この食育活動の一環である食育出前講座では、県内各地の保育施設や企業などで講話や体験を通して楽しく、分かりやすく食の知識を広める取組を行っています。

随時、応援団員を募集中です。私たちと一緒に活動してみませんか？

内容

1. 企業・大学向け食育出前講座
2. 県産農産物を使った簡単レシピを考案
3. とちぎの恵みを知って使って味わう家庭実践講座
4. とちぎ食育応援団活動力アップ研修会
「伝統食 漬物について学ぼう」

栃木県、(公財)栃木県農業振興公社





「企業・大学向け食育出前講座」

生活環境の変化から食が乱れやすい新社会人や新大学生への食育の推進を図るため、初めて若者を対象とした食育出前講座を開催しました。とちぎ食育応援団である(株)日本栄養給食協会様から、朝食の大切さの講話をいただき、改めて普段の食生活を見直す時間となりました。



【講座内容】

- 「朝食はとっても大切、バランス良くってどういうこと」 講師 (株)日本栄養給食協会
朝食の大切さや栄養バランスに関する講話を実施
- 県産食材を使ったミニおにぎりつくりとみそ汁の調理及び実食 講師 (株)日本栄養給食協会
時短でできるミニおにぎり、みそ汁作りを県産のお米、お味噌を用いて実施
- 栃木県の農業について 講師 (公財) 栃木県農業振興公社
栃木の農業の現状や魅力を事例紹介を含めて解説



2023.6.15・16

企業 栃木トヨタ自動車株式会社

新入社員 34 名を対象に食育出前講座を実施しました。

参加者の声

お米の品種がたくさんあることは知っていましたが、食べ比べたことはなかったので、食べ比べることができて良かったです。

会社からの声

食や栃木県の農業への理解が深まり、実践的な調理により、今後の食生活を見直すきっかけになりました。

県産米の提供：とちぎ農産物マーケティング協会
県産味噌の提供：上三川町農産物加工生産組合



おにぎりは栃木県オリジナル品種「とちぎの星」と「コシヒカリ」の2種類を食べ比べ

2023.11.30

企業 関東電気保安協会栃木事業本部

若手職員 27名を対象に食育出前講座を実施しました。

参加者の声

菓子や果物だけを食べた場合でも「欠食」となることを初めて知りました。

会社からの声

食育を改めて学ぶ機会になりました。業務とは異なる分野の研修会でしたが、リラックスして受講することができました。

県産米の提供：とちぎ農産物マーケティング協会
県産味噌の提供：壬生町さやの実会



2023.11.10

大学 国立大学法人 宇都宮大学

農学部農業経済学科 1 年生及び国際学部 3 年生計 37 名を対象に食育出前講座を実施しました。

参加者の声

味噌汁が今まで食べた中で 1 番甘くおいしかった！バランスについてはあまり考えたことがなかったので勉強になりました。

学校からの声

学生の食と農への関心が高まりました。調理体験により学びが深まりました。

県産米の提供：とちぎ農産物マーケティング協会
県産味噌の提供：上三川町農産物加工生産組合



「とちぎの星」と宇都宮大学が育成した品種「ゆうだい 21」の2種類を食べ比べ！

とちぎっ子食育出前講座も
随時受付中

県内の幼稚園、保育園、学童保育等の未就学児、その保護者と対象に
保育施設等へとちぎ食育応援団の派遣を行っています。

<http://www.tochigi-agri.or.jp/guide/09/09-2.html>

詳しくは
こちら



簡単

県産農産物を使ったレシピを考案

栃木県産農産物に対する愛着や、食に感謝する心を培うため、県産農産物を使った、親子で簡単に作れて、とちぎの恵みがぎゅっと詰まったレシピを開発しました。今回はとちぎ食育応援団である㈱日本栄養給食協会様にご協力いただきました。考案したレシピは雑誌や県民だよりに掲載し、多くの県民に周知しました。

㈱日本栄養給食協会
入江成子さん



詳しいレシピは
こちら

★とちぎの星×季節の野菜

とちぎ彩りパエリア



レシピのポイント

- ・フライパン1つで簡単調理
- ・難しそうなパエリアを手軽に作れる
- ・具材のアレンジを楽しめる

★とちあいか×乳製品

ふわとろ マシュマロヨーグルト



レシピのポイント

- ・手軽に栄養補給ができる
- ・マシュマロの食感が楽しめる

いちごたっぷり フルーツ・オレ



レシピのポイント

- ・いちごの盛り付け次第で
写真映え間違いなし！
- ・牛乳嫌いのお子さんでも飲みやすい

レモン牛乳でさっぱり クリームデザート

レシピのポイント

- ・とちぎの名産品とコラボ！
- ・ヨーグルトでさっぱり楽しめる



食育イベントへの出展



たくさんの応援団員に
ご協力いただきました！



栃木県誕生150年記念 県民の日イベント

実施日：2023.6.10

内 容：食育クイズラリー

協 力：落合里子さん、阿久津典子さん、白井優子さん、山重利子さん

パワフルアグリフェア

実施日：2023.7.22.23

内 容：食育釣りゲーム

協 力：柴喜代子さん、市川しず子さん、猪狩美和子さん、山重利子さん

那珂川大感謝祭 2023

実施日：2023.9.17

内 容：食育クイズラリー、棒パンづくり

協 力：和貝美智子さん、島田晴子さん、田中和江さん

みんなですくすくとちぎこそだて博

実施日：2024.2.3

内 容：食育釣りゲーム

協 力：市川しず子さん、小牧敦子さん



とちぎの恵みを

知って ▶ 使って ▶ 味わう

家庭実践講座



生産者から農産物について学び、その食材を使った簡単レシピの調理体験講座を年7回開催しました。そのうち今年度は、食文化や郷土料理の継承をテーマに「郷土料理」の講座を2回開催しました。

講座
1

県産かんぴょうが主役！ かみなり汁作り

2023.8.25

1 かんぴょうができるまで 女性農業者 大高京子さん

ゆうがお栽培やかんぴょうについて、講話とクイズを交えて説明いただきました。

2 かんぴょうの皮むき実演、体験 齋藤芳彦さん

ゆうがおの実を手かんなで剥く体験と長く剥く競争を行いました。

3 かみなり汁とおいなりさん作り とちぎ食育応援団 川村葉子さん

かんぴょうを茹でて戻すところから調理を体験し、おいしいかみなり汁を作りました。

【参加者の声】

- ゆうがおの実がこんなに大きくて驚きました。かんぴょうがとてもおいしかったです。
- 皮むきが楽しかった。

ゆうがおの実の重さにびっくり！



実演をよく見て…



☆ユウガオの実の提供：(株)ヤマケ



誰が一番長くむけるかな



完成！

講座
2

県産小麦が主役！ 耳うどん作り

2023.11.4

1 小麦ができるまで 女性農業者 山口和子さん

麦について、講話とクイズを交えて説明いただきました。

2 耳うどん作りとミニおにぎり作り とちぎ食育応援団 川村葉子さん

宇都宮市産小麦「ゆめかおり」を用いて、耳うどん作り、また、耳うどんの発祥の話も交えて調理を行いました。

【参加者の声】

- うどんをねるところからできて楽しかったです。耳うどんがとても美味しかったです。
- 栃木の小麦の勉強にもなり、大変有意義な時間でした。

耳うどんとは——佐野市や宇都宮市に伝わる郷土料理で、長細い紐状ではなく、耳の形をした少し変わったうどん。

応援団が成形作業を実演！



きれいな耳の形になりました



茹でた耳うどんをスープに合わせて…



美食！

講座 3

2023.7.27

県産アスパラガスが主役！アスパラチーズピザ作り

講座 4

2023.8.4

県産はちみつと牛乳が主役！ガレットとはちみつアイス作り

講座 5

2023.12.2

県産りんごが主役！りんごケーキ作り

講座 6

2024.1.20

県産いちごが主役！いちご大福作り

講座 7

2024.3.2

いちご特別編！ふわとろマシュマロヨーグルト&いちご大福作り





活動力アップ研修会

2023.12.15

「伝統食 漬物について学ぼう」

食育応援団員の食育活動におけるスキルアップを目的に研修会を開催しました。今回は、風土や食文化に深く根差した伝統食である発酵食品への理解を深める内容としました。併せて、県民への食と農の理解促進も兼ね、一般の方にも参加いただきました。

題目：『野菜をたくさん食べられる！「浅漬け」の魅力』

講師：株式会社アキモ代表取締役社長 秋本 薫 様



↑秋本社長から発酵食品がもたらす身体への影響、免疫についても詳しく説明いただきました！



↑(株)アキモ提供の商品3種(ゆずだいこん・鬼おろしゆずポン白菜・王道キムチ)を参加者で試食しました

漬物には
健康の魅力がたっぷり！



(株)アキモは、浅漬けを中心とした国産野菜加工食品を展開、とちぎ食育応援団の一員として食育講座にもご協力いただいています。

一般参加者からの声

腸や免疫の仕組みなどを詳しく勉強出来て良かったです。

食育応援団からの声

発酵食品の良さを今後の応援団活動で広めていきたいです。

新規食育応援団募集案内

とちぎ食育応援団募集中！一緒に食育活動してみませんか？

【食育応援団の主な活動内容】

- 食育講座のお手伝い
- イベントでの運営補助
- 食と農に関する指導
- 農作業体験に関する指導
- 食育講座の講師 など…

ポイント

- 食と農の知識を活かしたい
- 食と農に興味がある
- 子供やイベントが好き
- 活動を通して知識を得たい
- コミュニティを作りたい

興味のある方はお気軽に下記までお問い合わせください！

楽しく
活動中！



お問い合わせ

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>



HPはこちら

- 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

