

# とちぎ食育応援団だより

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・食と健康・とちぎの旬の農産物等について伝える活動をしている食育ボランティアです。



新規の応援団員を募集中！  
こんな方にオススメです



お申込みは  
こちらから

食と農に興味  
のある方

学ぶ・伝える  
ことに興味  
のある方

ボランティア  
活動に興味  
のある方

地域と連携した  
食育活動に興味  
のある方

## 内容

1. 企業・大学向け食育出前講座
2. とちぎっ子食育出前講座
3. 家庭実践講座
4. スキルアップ研修会

新社会人や大学生対象

# 企業・大学向け 食育出前講座

いただきます!



栄養満点!



生活の変化により食生活が不規則になりがちな新社会人や大学生への食育推進を図るため、食や農に関する講話と調理体験を組み合わせた講座を開催しています。2025年度は企業2件、大学2件で開催しました。

## 実施内容

**日時** 12月4日(木)

**場所** 帝京大学

**参加者** 地域経済学科の学生 21名

**講師** とちぎ食育応援団  
・阿久津 由美子さん  
・斎藤 奈峰子さん

## 内容

- ①食育講話  
朝食の大切さについて
- ②調理体験  
おにぎらず作りの実演  
県産米の食べ比べ
- ③農業講話  
栃木県の農業について



朝食を毎日食べるとどんなことがあるか説明を行いました



身近に手に入る具材で栄養がとれるおにぎらず作りを実演しました



県産のとちぎの星とコシヒカリの食べ比べを行いました

## 参加者からの声

朝ごはんを抜くと昼食後の血糖値が上がりやすくなることを知りました。朝ごはんを食べるように心がけたいです。

短い時間で作ることができて、栄養もとれるおにぎらずを今後は朝食に取り入れたいと思いました。

お米の品種ごとの特徴や生産のこだわりについて知ることができ、栃木の農業の魅力を実感しました。

幼児向け

# とちぎっ子

## 食育出前講座

保育施設や児童館等で幼児を対象とした食育出前講座を  
2025年度は57回開催しました。

### 実施内容

申込団体は必須プログラムとして食に関する講話、選択プログラムとして体験講座をそれぞれ1回ずつ実施します。

#### 【必須プログラム:講話】

日時：10月30日(木)  
場所：壬生町児童館  
参加者：親子7組  
講師：とちぎ食育応援団  
壬生娘町(みぶこまち)  
内容：食生活について



紙芝居で食生活について学びました

#### 【選択プログラム：体験】

日時：8月7日(木)  
場所：ナーサリースクールとまつり  
参加者：児童28名  
講師：とちぎ食育応援団  
阿久津 典子さん  
内容：白玉入りフルーツポンチ作り



果物の栄養について学びました

### 実施団体の声

紙芝居やエプロンシアターを使うなど工夫していただき、食生活についてとても分かりやすく楽しく学習できました。

事前に食育応援団の方と相談しながら内容を調整できたことで、当日も安心して楽しく活動することができました。

### 講座実施までの流れ

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ① 講座を申し込む      | (申込団体→公社)     |
| ② 内容・日程を調整     | (公社↔申込団体)     |
| ③ 対応可能な団員へ呼びかけ | (公社→応援団員)     |
| ④ 開催の決定を連絡     | (公社→申込団体)     |
| ⑤ 講座内容の最終打合せ   | (申込団体 ↔ 団員)   |
| ⑥ 当日、講座実施!     | (応援団員 → 申込団体) |

とちぎっ子食育出前  
講座の詳細はこちら



とちぎの恵みを知って使って味わう



# 家庭実践講座

県産農産物への理解を深めてもらうため、県内の親子を対象に、生産者から直接農産物の栽培についての話を聞き、その農産物を使用した調理体験を2025年度は4回実施しました。

## 実施内容 「さつまいも1も1のロールケーキ作り」

**日時** 12月20日(土) **場所** とちぎアグリプラザ

**講師** 「さつまいもができるまで」 Hikari農園 阿部 香折さん  
「ロールケーキ作り」とちぎ食育応援団・野菜ソムリエプロ 川村 葉子さん



さつまいもに関するクイズを通じて、より知識が深まりました！



紅はるかをペーストに、栗かぐやをトッピングに！



きれいに飾り付けて完成！



## 実施内容 「いちごタルト作り」

**日時** 1月17日(土) **場所** とちぎアグリプラザ

**講師** 「いちごができるまで」 栃木県女性農業士 中山 知代子さん  
「いちごタルト作り」とちぎ食育応援団・野菜ソムリエプロ 川村 葉子さん



紙芝居を使っていちごの栽培について学びました！



カスタードと生クリームを作って盛り付け！



とちあいかをトッピングして完成！

# スキルアップ研修会



応援団員の実践的なスキル習得を目的とした研修会を開催しました。

今回は、企業・大学向けの出前講座への参加や講師との意見交換、グループワークを通して、実践的な学びを深めました。

## 開催内容

日時：12月12日(金) 場所：宇都宮大学

講師：とちぎ食育応援団 (株)日本栄養給食協会 企画開発部 部長 入江 成子 氏



- ✓ 大学生を対象にした食育講座に参加し、実践者の進行方法等を学びました



- ✓ 参加者の取組紹介や講師との意見交換を通じて現場での課題や工夫を共有しました



- ✓ 「若者に響く食育とは」をテーマにグループで意見交換を行いました

## 参加者の声

- ✓ 講師の工夫や現場での体験談が大変参考になりました。若者へのアプローチについて意見交換する中で、自分ができる食育の形を具体的にイメージできるようになりました。

- ✓ 実践者の進行方法を間近で見ることができ、自分の活動にも取り入れたいと思いました。グループワークでは他の参加者の新しい視点を得られ、とても勉強になりました。



# イベント派遣



県内で行われるイベントに食育ブースを2025年度は7回出展しました。

「うちの味グランプリ！

～おにぎりとお弁当の思い出～&秋空フリマ」

(主催：栃木トヨタ自動車(株))

日時：11月3日(月・祝)

場所：ミナテラスとちぎ

内容：食育釣りゲーム

対応：とちぎ食育応援団 皆藤 陽子さん、篠宮 諒さん



イベントでは「食育釣りゲーム」が大人気！来場者の皆さんには、4つの料理を釣り上げて、楽しみながら栄養バランスを考えてもらいました。応援団員からは「この食品にはこんな栄養があるんだよ」「もう少し野菜もとれるといいね」などのアドバイスを伝えました。来場者からは、日々の食事を見直すきっかけになったという声も聞かれました。



# お知らせ



## 第21回食育推進全国大会inとちぎが開催されます

2026年6月6日（土）に「第21回食育推進全国大会inとちぎ」が開催されます。6月の食育月間に合わせて、全国各地で毎年行われている食育イベントです。

当日は、展示やセミナー、体験型ワークショップ、飲食ブースなど、子どもから大人まで楽しめる企画を多くご用意しています。ぜひご来場ください。



詳細はこちら



## 応援団実態調査のアンケートを実施しました

アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。172名の皆さまから回答があり、活動状況を把握するとともに、貴重なご意見・ご要望を伺うことができました。お寄せいただいた声は、今後の取り組みに反映し、より良い応援団活動となるよう努めてまいります。

今後とも、皆さまとともに活動を進めてまいりますと考えております。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



## 応援団活動への参加について

これまでには主に、事務局から個別にお電話でご連絡していましたが、今回の意向調査で皆さまのメールアドレスを把握することができました。今後はメール配信及びお電話で活動情報をお届けいたします。

「興味がある」「手伝ってみたい」と思った活動に、自由に参加できます。

\*ご都合に合わせて参加でき、定期的な参加義務はありません。



## 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 : 028-648-9717

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



HPIはこちら

