

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	兵庫県
取組市町村名	明石市
取組の名称	「すずきのポワレ ソース・ヴィエルジュ」を作ろう！～西欧料理に挑戦～
実施時期	6月
取組内容	日 時：平成30年6月21日(木)9時40分～11時30分 場 所：兵庫県立明石南高等学校 調理室 対象者：3年次「フードデザイン」選択者20人 食をとりまく社会環境が大きく変化する中で、異文化の料理作りを体験し味わうことは、これからの私たちの生活を豊かにすることに繋がると考えられます。 そこで「辻調理師専門学校」より「榎 正明先生」にお越しいただいて、新鮮な食材を提供していただくとともに、西欧料理をご指導いただきました。そして、「すずきのポワレ」では、オリーブオイルをベースにしたトマトソースの作り方、すずきの三枚おろしや焼き方などをご指導いただきました。 メニュー：すずきのポワレ ソース・ヴィエルジュ ココナッツ風味のパンナ・コッタ(試食のみ) 生徒達は、焼いたすずきの上に乗せるハーブや野菜を選ぶのが楽しそうでした。このハーブや野菜は、辻調出身の熊本でシェフをされている方が自ら育てられて、直送で提供して下さったものです。とても新鮮なので、アスパラガスやコーンも生でいただくことができました。生徒達は初めて食べる食材も多く、「おいしい。」の声が聞かれました。 また、オリーブオイルベースのソースの作り方を知ることができ、同じ食材でもソースや焼き方を変えるだけで、味のバリエーションが広がることに気づきました。難しそうに思えた西欧料理も丁寧に指導いただき、「家でも作れる！」「先生には、毎回来てほしい。」といった前向きな感想が多く出ていました。   

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	兵庫県
取組市町村名	宝塚市
取組の名称	「食育タイム(6月)～もったいない～」
実施時期	6月
取組内容	中筋児童館では、食育推進基本計画が定める～毎月19日は食育の日～に因んで「食育タイム」プログラムを毎月実施しています。毎月10人程が参加しています(対象者は0才～18才とその保護者)。6月は「もったいない」をテーマに再生野菜を紹介しました。  おネギもこんなに伸びてるね！！  野菜のはしっこ いつも捨ててるかな？ 「もったいな～い！！」 水に入れて育てたら また食べられるよ…  キャベツ  ニンジン  大根 みんなでお水をあげました   おうちでも試してみてね… 他にも再生野菜を探してみよう！

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	兵庫県
取組市町村名	加古川市
取組の名称	「野菜のうた」の秘密を知ろう
実施時期	6月
取組内容	ねらい 校区在住の方が作詞作曲した「野菜のうた」は歌詞の中に野菜とその働きが次々と登場し、親しみやすいメロディとあいまって、自然と知識が身につくように作られています。 その歌を毎日、給食時に放送することにより、野菜に対する関心を高め、野菜の働きを知るきっかけにしたいと考えました。 対象 氷丘南小学校全校生 803名 取組内容 食育月間の6月は、「野菜のうた」を毎日放送しました。初旬は、まずメロディを覚えるために聴くだけでしたが、11日からは、給食委員会の児童が考えた「野菜クイズ」を出し、その後音楽を流し、歌詞に注目しながら聴くように促しました。 その際できるだけ、その日の給食に登場する野菜のクイズになるように配慮しました。「酸化を抑える」「ネバネバ効果」「消化を助ける」「カロテン」「食物繊維」など低学年には難しい言葉も自然に覚えることができました。



「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	兵庫県
取組市町村名	養父市
取組の名称	食育チラシ(朝食の大切さ)にて普及啓発
実施時期	6月
取組内容	養父市では市の食育推進計画第3次改定に向けて食生活アンケートを実施しました。 調査からほぼ毎日朝食を摂取を選択した20代が58.8%、30代が79.6%でした。また朝食内容は副菜が37.9%、48.8%と半数を満たしておらず、これらの結果から朝食を摂取する大切さと主食・主菜・副菜別におすすめレシピを掲載したチラシを作成しました。 このチラシを使用し、6月の「食育月間」と19日の「食育の日」に合わせて普及啓発を行いました。 対象者は市内スーパー来客者です。養父市いずみ会と共同でチラシの配布を行いました。この日はスーパーの特売日でもあり、若い世代や子育て世代、男性へ合計250名へ広く普及啓発することが出来ました。

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	兵庫県																																										
取組市町村名	南あわじ市																																										
取組の名称	早寝・早起き・しっかりご飯																																										
実施時期	6月																																										
取組内容	●児童朝会での健康委員会の発表 委員会のメンバーで、睡眠・食事の取り方によって1日の生活の様子が違ってしまふことを寸劇にして伝えました。 また、その劇をもとに、どのような生活習慣が良いのか、クイズにしていきました。 最後には委員会メンバーそれぞれの学年の調理したもの、栽培しているものから、食にどうつながるか伝えました。 ～発表内容～ <table><tr><td>寝る時間</td><td>9時</td><td></td><td>12時</td><td></td></tr><tr><td>起きる時間</td><td>6時半</td><td></td><td>7時半</td><td></td></tr><tr><td>朝食</td><td>ご飯 みそ汁 トマト 目玉焼き</td><td></td><td>食べる時間がない</td><td></td></tr><tr><td>学校で</td><td>元気いっぱい</td><td></td><td>しんど～い</td><td></td></tr><tr><td>おやつ</td><td>アイスを一つ</td><td></td><td>たくさん食べておなかいっぱい</td><td></td></tr><tr><td>い</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>夕飯</td><td>ご飯 みそ汁 からあげ ほうれん草のおひたし</td><td></td><td>おなか、すかない</td><td></td></tr><tr><td>就寝</td><td>おやすみなさ～い</td><td></td><td>おなかですいて眠れない</td><td></td></tr></table> クイズ Q1 寝る時間、どれがいい？ ①夜9時 ②夜12時 ③夜中の2時 ⇒ ① やっぱり早寝は大事 Q2 起きる時間、どれがいい？ ①朝6時半 ②朝7時半 ③朝8時半 ⇒ ① やっぱり早起きは大事 Q3 朝ご飯、どんなものがいい？ ①うれしいケーキ ②パワーのステーキ ③ごはん＆味噌汁＆おかず ⇒ ③ やっぱりバランスが大事 Q4 おやつのとり方、どれがいい？ ①お腹いっぱい食べる ②量を考えて食べる ⇒ ② やっぱり考えるのが大事 Q5 夕ご飯、どんなものがいい？ ①うれしいケーキ ②朝食食べるために食べない ③ごはん＆味噌汁＆おかず ⇒ ③ やっぱりバランスが大事  授業から 5年 家庭科でゆで野菜、ゆで卵を作りました。2学期にご飯とみそ汁の調理をします。栄養のバランスのとれた食事ができます。 6年 家庭科で野菜炒めを作りました。麺を入れれば焼きそばができます。 4年 イチゴを栽培しています。ビタミンたっぷりのデザートです。 			寝る時間	9時		12時		起きる時間	6時半		7時半		朝食	ご飯 みそ汁 トマト 目玉焼き		食べる時間がない		学校で	元気いっぱい		しんど～い		おやつ	アイスを一つ		たくさん食べておなかいっぱい		い					夕飯	ご飯 みそ汁 からあげ ほうれん草のおひたし		おなか、すかない		就寝	おやすみなさ～い		おなかですいて眠れない	
寝る時間	9時		12時																																								
起きる時間	6時半		7時半																																								
朝食	ご飯 みそ汁 トマト 目玉焼き		食べる時間がない																																								
学校で	元気いっぱい		しんど～い																																								
おやつ	アイスを一つ		たくさん食べておなかいっぱい																																								
い																																											
夕飯	ご飯 みそ汁 からあげ ほうれん草のおひたし		おなか、すかない																																								
就寝	おやすみなさ～い		おなかですいて眠れない																																								