



あおもりの の 食育



ライフステージに応じた食育講座



プロの料理人による調理講座



高校生対象の「自炊塾」



子ども食堂での郷土料理講座

園児対象の食農体験会、プロの料理人による小中学生対象の調理講座、将来の一人暮らしに向けた高校生の自炊塾、共食の場（子ども食堂や高齢者サロン等）のニーズに応じた食育講座の開催など、ライフステージに対応した食育講座を開催しています。

青森県

野菜+果物 たっぷり 食べよう!

取組期間 令和6年 9.7~12.6(金)

野菜は
おと70g
食べよう!

タマネギ 1/4個
きゅうり 1本
ブロッコリー花蕾 4個

果物は
毎日200g
食べよう!

りんご 1個
みかん 2個
みどろ 1個

50名様に
野菜・果物も当たる
青森県産品
愛用応援
キャンペーン

野菜で健康大作戦
野菜で健康大作戦

野菜+果物たっぷり食べよう キャンペーン

野菜と果物の摂取を促すため、スーパーでの普及啓発や地産地消の取組と連動したキャンペーンを実施しています。

動画で学ぼう！ 楽しく、食育！青森県

子育て世代を対象に、家庭での調理や家族で囲む食事の楽しさなど5つのテーマによる食育動画を制作し、YouTubeで配信しています。

動画で学ぼう!

楽しく、食育！青森県

子育て世代の皆さんにとって大切なテーマである「食育」について、YouTubeで動画を配信しています。

食べ物の命を感じ、自然の恵みに感謝しよう

小学一年生の花子ちゃんは、畑の収穫や牛舎の見学を通して、食べ物の命をいただいていることを実感します。

体の調子を整えて、なんだろう？好き嫌いを克服

嫌いな野菜を隠してしまっていた太郎くんは、家族から「匂い」の食べ物と、季節によって変わるからだへの関わりを学びます。

食べ物を自分で選ぼう！お料理してみよう

家族のバランスのよいお弁当づくりに挑戦している太郎くんは、スーパーで様々な食べ物の「色」を調べることにしました。

食べ物のつながりを知って、体にいいものをとろう

一年やスライカを食べたい太郎くん、家族から「匂い」の食べ物と、季節によって変わるからだへの関わりを学びます。

みんなで食べよう、楽しい食生活と生活リズムを

夏休み初日に一人でプロの通った太郎くんは、規則正しい生活の大切さと家族で囲む食事の楽しさを実感します。

ご視聴の皆さまへ

ご視聴後は、左記のQRコードからアンケートにご協力ください。YouTubeの概要欄からもアクセスできます。

青森県農林水産部食ブランド・流通推進課
TEL 017-734-9354 MAIL brand@pref.aomori.lg.jp