

美作地域における食育の推進と活動 第2報

Promotion and activities of food education in Mimasaka region part 2

藤井わか子^{*1}・保田 芳枝^{*2}

, Wakako FUJII Yoshie YASUDA,

【はじめに】

平成17年には食育基本法が成立して、国は、5年にわたり、すべての都道府県における食育推進計画の作成・実施、食育の推進に関わるボランティアの数や、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加、また、家庭、学校、保育所等での食育は着実に推進されている。しかしながら、生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションない「孤食」が依然として見受けられること、あるいは高齢者の栄養不足等、食をめぐる諸課題への対応の必要性はむしろ増していると第2次食育推進計画で報告されている（内閣府）。さらに平成28年3月には第3次食育推進基本計画が発表された。その中で、わたしたちは、美作地域で食に関する意識を高め、平成19年度より地域での啓発活動を続けている。そこで、平成27年度の活動について報告いたします。

【活動内容】

平成20年よりいくつかの美作地域の食育推進活動のイベントへ参画している。ここに平成27年の内容を報告する。

- 1) まほらとの年間を通しての農業体験
- 2) エコフェスタ2016に参画
- 3) 勝英地方協議会と美作大学の交流会
- 4) マルイイベント 田植え、稲刈り もちつき
- 5) マルイイベント 大豆植付け、収穫と食育
- 6) 東苫田地区文化祭と健康福祉まつり
- 7) マルイ フードフェスタ 2015

8) 美作学園100周年記念としてアルネでのイベントへ参画

9) グアムでの研修、食育活動

【活動結果】

わたしたちは、平成20年より食育推進のために地域での食育活動に参加している。現在、毎年のように食育の啓発活動に取り組んでいる。

1) まほらでの農業体験

ことしは まほらが10周年記念で、いくつかのイベントが開催され、食育サークルとして参画する

① イチゴの選定と収穫 苗植え (ブドウの選定)

2月17日 5月24日



② ピオーネ狩り 9月11日・12日 ピオーネ狩りのイベントに食育サークルでピオーネカレー販売



*1 美作大学短期大学部栄養学科 教授 Prof., Dept. of Nutrition Science, Mimasaka Junior College. M.ph.D

*2 美作大学生活科学部食物学科 准教授 Assoc. Prof., Dept. of Food Science, Mimasaka Univ.

- ③ 6月28日に芋植え、11月3日 いも掘り
豚汁とおこわの販売



- 2) 6月14日エコフェスタ津山に参加

野菜ペンタン

食育クッキー

- 3) 勝英地方協議会と美作大学の交流会

勝英地方新農業経営者グラム連絡協議会より以下の内容の依頼があり、学生4名、教員3名で参加する。

Happy Pot Arrangement ☺

第4回人間交流。時々、農業

✿花の寄せ植え体験

●11月14日(土)14時(雨天決行)

●リゾート武蔵の里駐車場集合

(美作市宮本82-1)

●500円(マカロンとほうじ番茶付き)

✿花農家が直接教えます✿

センス不要!簡単アレンジメントで

お庭や玄関を華やかに♪

主催:勝英地方新農業経営者クラブ連絡協議会

- 4) マルイの米プロジェクトの田植え体験と稲刈り

第3回目になる「おいしいお米を作ろうプロジェクト」として田植え、稲刈り体験を子どもたちと一緒にやる。そのあと、いろいろな食材を使い料理を作る。

★ご当選通知★

この度は、マルイと美作 稲刈りプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。おかげさまで、第3回「おいしいお米を作ろうプロジェクト」の抽選会が、2015年5月31日(日)9:00~12:00に開催されました。当選者様は、以下のとおりです。

当日はご当選通知を必ずお手に、ご来場下さい。

第3回「おいしいお米を作ろうプロジェクト」

抽選日: 5月31日(日) 抽選時間: 9:00~12:00

抽選場所: 美作市宮本82-1(美作市立宮本小学校)

抽選方法: 抽選券を抽選機に入力し、抽選機から抽選結果が表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

抽選結果: 抽選結果は、抽選機に表示されます。

5月31日には田植えを子どもたちと一緒にやる。

学生も苗を持って、田んぼに体を上手に動かすことができないながらも、一列になって植えていく。



9月26日、稲刈り体験イベントに参加しました。このは、マルイが食育推進活動として行っている「おいしいお米を作ろう!プロジェクト」の一環として行われた。5月に田植えをして、参加者で草刈りなど手入れを行い、いよいよ稲刈りを行う。学生はサポートスタッフとして、参加者と一緒に稲刈りや魚介の乗っけご飯作りを体験しまし



た。まだ夏の暑さが残る秋晴

れの下、子供たちが刈った稲をコンバインに運んだり、学生自身も稲刈りに参加したりしました。今回は稲刈り初体験の学生ばかりで、子供たちと一緒に空と大地の恵みを刈り取る喜びを感じていました。

稲刈りの後は、参加全員で魚介の乗っけご飯とネギとキノコの味噌汁づくりを行いました。できるだけ子供たち自身が調理を行い、学生は時折包丁の使い方を教えたりするなどしながら、その様子を見守っていた。12月13日にもちつき、リース作りを行った。



5) マルイイベント大豆植付けと収穫ならびに食育

10月11日にマルイと大塚製菓と美作大学食育サークルで「家庭で大豆を育てよう」と大豆の植付けと収穫をたのしみしました。さらに、食索サークルはひじきとおからのコロッケを200個つくりました。美作大学で作り、冷凍、当日揚げて、みんなで味わっていただきました。

ひじき&おからコロッケ	
【材量】(2〜3人分)	200個分
生おから・・・200g	8000
乾燥ひじき・・・30g(8g)	150
鶏ひき肉・・・100g	4000
たまねぎ・・・1/2個	20個
にんじん・・・1/2本	20本
卵・・・1個	40個
サラダ油・・・大さじ1	
小麦粉・溶き卵・パン粉・揚げ油・・・(各)適量	
<下味用調味料>	
砂糖 9g:酒 15g:水 15g:しょうゆ 大さじ1	
砂糖・酒・水・・・(各)大さじ1	
しょうゆ・・・大さじ1・1/2	
※すべて混ぜ合わせておく。	
【作り方】	
① ひじきをたっぷりの水に漬けて戻し、軽く絞る。	
② たまねぎ・にんじんは皮をむいてみじん切りにする。	
③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、②・挽き肉を入れてほぐしながら炒める。	
④ ①・おからを加えてさらに炒める。下味用調味料を加えて汁気が無くなるまで煮詰め、火からおろす。	
⑤ ④の粗熱がとれたら卵を溶いて加え、均一になるように混ぜて完全に冷ます。	
⑥ ⑤を6等分にして丸め、上下を平らにする。小麦粉・溶き卵・パン粉を順に付け、180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げて皿に盛る。	



6) 東苔田地区文化祭と健康福祉まつり

10月25日に参加3回目となる東苔田地区文化祭で食育指導とドーナツの提供、参加者に味わって頂く。



7) MARUI フードフェスタ 2015 への参画

11月7日〜8日、ウエストランド(津山市二宮)にてMARUI フードフェスタ2015が行われ、食育サークルが参加した。食育サークルは毎年フードフェスタに参加している。早瀬食品様から提供いただいたおからを使用し、「OKARA de コロッケボール」と銘打った栄養満点のコロッケを販売しました。

親子で大豆を育てよう 2015			実施日: 2015年6月27日(日)			2015/6/19 作成		
【メニュー】 おにぎり、味噌汁、おからコロッケ								
材料	JAN	食材	規格	発注数量	数量(4人前)	数量(18人前)	備考	
おにぎり		おにぎり (ツナマヨ)		40個	2個	40個		
		おにぎり (日高ごまごま)		40個	2個	40個	ひとり2個として計算 (27日マルイが現地に購入)	
		おにぎり (味噌高菜)		40個	2個	40個		
		おにぎり (おから)		40個	2個	40個		
		おから						
		おからパウダー	100g(5個に敷れる)	4P	400	8000	アグリ屋敷婦人部 内田様より 26日午後分にて頂く	
	4902000000000	おむすび 海とろ料理 幸ひき	24g	4P	408	8000	不足分は市販のもので代用	
		漬物(味噌)	100g(1/18)	4500	2	2000		
		たまご焼	3個入り	7P	1	20		
		にんじん	3本入り	7P	1	20		
おからコロッケ	4910000000000	マムハート 惣たまご	10M	4P	2	40	つなぎ用	
	4910000000000	マムハート 惣たまご	10M	4P	3	60	揚げ用の用	
	4910000000000	日本イオイオ キーノール	1.3L	1P	24	400	揚げ用の用	
	4910000000000	日本イオイオ キーノール	1.3L	2P	600	4800	揚げ用の用	
	4910100000000	日清製粉 フラワー	1kg	5P	1	20	揚げ用の用	
	4910100000000	マムハート ハン粉	300g	6P	1	20	揚げ用の用	
		豆油揚げ 上白揚げ	1kg	1P	18	360	下用調味料	
	4910100000000	三ツツツツ 丸大豆きょうりゅう	750ml	2P	34	1080	下用調味料	
	4910100000000	三ツツツツ 料理酒	1L	1L	30	600		
	4910100000000	アサヒ 六甲のおいしい水	2L	1	30	600	ケチャップ ソース	
味噌汁	4910100000000	アサヒ 六甲のおいしい水	2L	1	30	600		
	4910100000000	アサヒ 六甲のおいしい水	80g	8P	30	600		
	4910100000000	アサヒ 六甲のおいしい水	1kg	9P	20	400	だし用	
	4910100000000	アサヒ 六甲のおいしい水	2L	1L	10	20		
		内田の味噌汁		1kg	64	1280	あぐり屋敷婦人部 内田様より 26日午後 分けて頂く	
	4910000000000	おからパウダー	25g	24丁			予備	
		豆腐					あぐり屋敷婦人部 内田様より 当日 分けて頂く	
		豆苗					豆苗が上(平)くならなかった時用	
	4910100000000	京都 数寄わめ	30g	2P	4	80		
		まきおや カツおま(太)	100g	2P	5	100		
その他		お茶 (麦茶)	500ml	4	5	80	お客さん用飲料	
		くしのかべスト 固めて名人	3P	2P	1	20	飲料用	
		おひのぼろ(味噌) 煮成り		8P			飲料用	
		りんごのジャム		4P			飲料用	

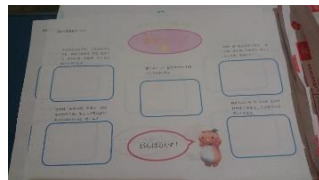


その他、食育に関する展示や、食育ダンスのステージ、子ども向けの野菜スタンプや野菜に関するクイズのブースを設け、訪れた方に楽しんでいただきました。



8) 美作学園 100 周年記念感謝祭 in イオンでのイベントに参加

2階のフロアで野菜ペッタンと野菜クイズを披露。食育ジャケットに次いで、エプロンも作り、食育イベントに使用、はじめてお披露目する。また、野菜ペッタンは従来ですと生の野菜を使っていましたが、昨年より消しゴムハンコ（消しハン）をみんなで作りました。今年は食物学科の学生が子供にも持ちやすい大きさと、とても精密な野菜ハンコを作ってくれました。今年のイベントに大活躍です。



【まとめ】

以上 27年度の美作大学・美作大学短期大学部食育サークルとして美作地域での食育活動を報告しました。食育も第3次食育推進基本計画も発表されて、ますます推進活動の意義が問われ、継続していかなければなりません。しかしながら、課題もあり、食育活動してくれる学生の意識は食育が十分浸透されているとは言え、以前に比べ、希薄になっているようにも感じられる。今後も、学生がやりがいのある食育活動を行うことができるように、継続していきたい。

9) グラムでの研修、食育活動

平成27年3月に実施されてグラム研修です。小学校で1日目は授業参観やふれあい、2日目には授業を実施しまし

た。

