

奈良市食育だより Vol.4 (平成29年3月発行)

この情報紙は、第2次奈良市食育推進計画に基づく奈良市食育つながるネット事業の一環として地域の食育推進及び連携協力体制づくりを目的に作成しています。

Vol.4 内容

- ・クッキング保育でさつまいも汁づくり！
- ・公民館での食育の取組みを紹介します！

- ・食育ネットを通じた協働による取り組み事例
- ・奈良市食育セミナー・交流会
- ・奈良市食育つながるネット参加団体一覧

クッキング保育でさつまいも汁づくり！

保育園では、旬の野菜を育てたり、地域の方にご協力をいただいたりしながら、園児たちがさまざまな野菜の収穫を体験しています。奈良市立朱雀保育園では、園児たちが収穫したさつまいもを使ってクッキングを行いました。

おいもほり



Let'sクッキング♪



3歳児はこんにゃく・しいたけをちぎり、
4歳児は大根・人参を食べやすい大きさにし、
5歳児はさつまいもの皮をむいて切るなど、
各年齢の成長や発達に応じて調理しました。

みんなで準備した具材を園庭の大きなお鍋に入れて、さつまいも汁が作られる過程を見ながら、匂いを感じ出来上がりを楽しみに待ちました。



メニュー
さつまいも汁
青菜の白みそ和え
ご飯



3～5歳児さんが役割分担し協力して完成させたさつまいも汁はとてもおいしく、みんな喜んで食べていました。来年もクッキングを通じて、それぞれの子ども達の成長を見届けられたらと思います。

【問合せ】 こども園推進課 Tel 0742-34-5493

公民館での食育の取り組みを紹介します！

奈良市内の生涯学習センターと23の公民館では、料理教室や食に関する講座を実施し、参加者に食への関心を深めていただくとともに、健全な食生活への取り組みを啓発しています。

年間、
約 **50** 講座

親子対象 講座



日ごろは時間に追われ、子どもと一緒に調理する機会をもてないのが現実。講座をきっかけに、子どもに安心してお手伝いをお願いできるようになるかも！？

子ども対象 講座



子どもでも
作ることでできる
簡単なメニューを学びます。
好き嫌いがなくなるかも！？



外国の食文化を学ぶ講座や、地域のレストランのシェフを講師に招いた講座、おせち料理や薬膳料理を学ぶ講座など、多彩な講座を開催しています！

一般対象 講座



男性対象 講座

料理は女性が作るもの？そんなことはありません！



PickUP!! プチ田舎暮らし シリーズ

「食」と切っても切り離せない関係にある「農」。このシリーズでは農業に注目し、実際に大根や白菜・小豆などを育てて収穫から調理までまるごと体験する講座や、梅干し・米糍味噌・こんにゃくなどの作り方を学ぶ講座などを、奈良市東部地域の素晴らしい環境のなかで実施しています。

初心者を対象にした基本中の基本の講座から、そば打ちなどの技を極める講座まで、男性の厨房デビューを応援します。

他にも、公民館で料理・食生活に関する活動をしている自主グループが約80あります！
また、公民館には調理実習室がありますので、調理を伴う学習に使用していただくことができます。
※月ヶ瀬公民館・都祁公民館を除く。
自主グループや使用方法等の詳細は、お近くの公民館または以下の問合せ先にお問合せください。



奈良市食育セミナー・交流会「飲食店の立場から食育を考える」

平成28年11月21日（日）、はぐくみセンターで講演会と交流会を開催し、飲食店や市民、学生など53名が参加しました。奈良市飲食店組合は食育ネット参加団体であり、普段から奈良の食文化や地産地消、食の安全に関わる取り組みをされています。



奈良市飲食店組合長 増井 義久氏の講義

飲食店の経営をされている講師は、食育と経営方針に「健康に注意すること、清潔な服や身体で調理すること、新鮮な物を見分けて調理すること、季節感を大切にすること、食文化の知識をもつこと」を挙げ、メニューは「新鮮なもの、地産地消、家で食べられないもの、季節感、食文化、野菜摂取の工夫（先付を野菜で）」を考慮されていることを、具体例を示し説明されました。

お店を選ぶ際は、価格だけでなくその背景などもよく考えて選びましょうと話されました。

交流会参加者の意見

～飲食店で取り組みたいこと～

- ・飲食店は人が集まる場所。市民の努力で健康を考える場所にしたい。
- ・食の選択において、良いものを見分ける大切さがみすごされやすい。今回のように、飲食店側からも情報提供してもらいたい。
- ・農作物をどう作っているかなど理解することが重要。そのきっかけとして、店舗・学校給食などから地域交流・地域連携へつなげたい。



食育ネットをつうじた協働による取り組み事例

JAならけん主催のあぐりスクールにおいて、大学生ボランティア（サンデイ・キッズ・シェフ、てづかFarm）が講師となり、小学生を対象に調理実習やおだし体験を行いました。

奈良のうまいものプラザ(JR奈良駅1階)で、近畿大学ヘルスチーム菜良が考案したレシピの再現や、生産者と消費者が交流する場として「食育カフェ」を実施しました。



いろいろおだしを比べて、実際にのみくらべました。試食の煮干しが人気でした！

大学生

授業だけでは学べない生産者のみなさんや行政の方々の生の声を聞けて良かった。

生産者

以前からこのような場を求めている。念願がかないうれしい。若い方の意見が参考になった。

市民

おもしろかった。生産者の味噌・甘こうじがうまかった！



奈良市食育つながるネット参加団体

各団体の詳細を市ホームページで紹介しています。(平成29年2月末現在：42団体)

【市内の関係機関・団体など】

- ・栄養士あせびの会
- ・一般社団法人奈良県歯科衛生士会
- ・一般社団法人奈良県日本調理技能士会
- ・一般社団法人奈良のうまいもの会
- ・株式会社 奈良新聞社
- ・京西公民館
- ・健康美導塾 ママ育ラボ奈良
- ・公益社団法人奈良県栄養士会奈良市支部
- ・公益財団法人奈良市生涯学習財団
- ・高齢者介護福祉施設 ががやきのその
- ・市民生活協同組合ならコープ北エリア会
- ・たんぼぼ楽食サービス
- ・特定非営利活動法人なら消費者ねっと
- ・特定非営利活動法人奈良の食文化研究会
- ・登美ヶ丘南公民館
- ・ナチュラルポエム村夢りんご
- ・奈良県農業協同組合奈良・天理・山辺地区統括部
- ・奈良市飲食店組合
- ・奈良市食生活改善推進員協議会
- ・奈良食品衛生協会
- ・奈良市4Hクラブ
- ・奈良友の会
- ・平城西公民館
- ・山浦農園
- ・友愛おべんとうグループ(奈良県食事サービスネットワーク)
- ・予防医学の食育講座

【企業】

- ・大塚製薬株式会社 大阪支店奈良出張所
- ・株式会社明治
- ・奈良ヤクルト販売株式会社
- ・森永乳業株式会社 西日本支社

【市内の大学】

- ・近畿大学農学部ヘルスチーム菜良
- ・帝塚山大学ヘルスチーム菜良

【飲食店】

- ・一般社団法人奈良のうまいもの会 奈良のうまいものプラザ
- ・おそうざいとレストラン シブレット
- ・株式会社 ピアレス・ステージ
- ・cafe WAKAKUSA
- ・Runner's BAR CORRER

【市内の学校・保育園など】

- ・奈良市役所 こども園推進課
- ・奈良市教育協議会 食育推進部会
- ・桜華保育園

【その他】

- ・近畿農政局
- ・羽衣国際大学

平成28年度 食育つながるネット事業

- ・奈良市食育フェスタ2016
- ・奈良市食育セミナー(6月、11月)
- ・交流会(6月、11月)
- ・食育情報紙の発行(vol.3、vol.4)
- ・食育メールマガジン(年間17回、1回450件)
- ・食育カフェ
- ・その他講師紹介、企画相談



発行：奈良市保健所医療政策課 〒630-8122 奈良市三条本町13番1号

TEL: 0742-93-8392 FAX: 0742-34-2482 E-mail: syokuiku@city.nara.lg.jp

「奈良市食育つながるネット」は、食育の取組みを実践している団体や個人の方、食育情報を必要としている方が互いに交流し情報交換するための事業です。参加は随時可能です。詳細は医療政策課にお問合せください。



参加団体はこちら