

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.3 内容

- ・ヘルスチーム菜良協議会「食育推進ボランティア表彰」受賞
- ・東アジア文化都市 2016 奈良市 食オープニング開催
- ・東アジア文化都市 2016 奈良市・奈良ひとまち大学コラボ講座
- ・奈良市食育フェスタ2016
- ・にこにこ奈良ごはん
- ・学校給食親子料理教室、食育授業

## 「ヘルスチーム菜良（なら）」協議会が「食育推進ボランティア表彰」受賞!!



ヘルスチーム菜良協議会は、平成21年に結成。奈良県内の4大学（帝塚山大学、近畿大学、奈良女子大学、畿央大学）の管理栄養士養成課程で学ぶ知識や技能を活かし、自治体や各種団体・企業等と連携し、同世代や子ども達などに対し食育活動を行っています。各大学の特色を生かした活動に加え、協議会として報告発表や交流、協働でのイベント参加など日々互いに高め合ってきたことが高く評価されました。

### 奈良市内での取り組み

- ・奈良市食育フェスタ ブース出展
- ・「旬菜メルカート」へのレシピ提供
- ・彩 マーケット ブース出展
- ・小学生対象の食育活動
- ・飲食店での食育活動
- ・市主催食育交流会へ参加 など

平成28年6月、食育推進全国大会にて授賞式が行われました。式に出席された真幡さん（帝塚山大学）は、「賞をいただき嬉しい。私達学生が期待されていることを感じる。これからも活動を続けたい。」と感想を語りました。奈良県では、平成25年度「奈良友の会」に続く受賞です。



イメージキャラクター  
「ミーゴちゃん」

## 東アジア文化都市 2016 奈良市「食部門オープニングシンポジウム」開催!

東アジア文化都市 2016 奈良市の基幹事業である「食部門」の開会を記念し、4月23日（土）に春日大社 感謝・共生の館にて奈良ひとまち大学とコラボレーションしたオープニングシンポジウムを開催しました。

第1部のシンポジウムでは春日大社・花山院宮司、奈良大学上野教授、食部門ディレクター船越氏を招き、現代に残る奈良の食文化について話し合っていました。



愛敬祝儀膳と春日はくたくうどん

第2部は春日大社の本殿参拝と食にまつわる建物である竈殿（へついで）・酒殿（さかどの）などを見学し、第3部では饗膳（きょうぜん）の一つでもある愛敬祝儀膳、うどんのルーツと言われる春日鱒鮎うどん、香り高い大和茶を味わいながらその意味や背景に触れるなど、奈良の食の歴史を五感で体感できる一日となりました。

# 地域の団体による食育 ～奈良市食育フェスタ 2016～

平成28年6月5日（日）、食育つながるネット参加団体が、はぐくみセンターを訪れた市民を対象に食育活動を行いました。歯の健康を考える「歯っぴいフェスティバル」と同日に開催し、市民約1000人が来場しました。13の食育関係団体協力のもと、食について楽しく学んだり体験したりしました。



ならコープ  
「まごわやさしいこ」



奈良県栄養士会奈良市支部  
「エプロンシアター」



帝塚山大学ヘルスチーム奈良  
「野菜クイズ」  
【協力】JAならけん



健康美導塾ママ育ラボ  
「食育おやつ」



食生活改善推進員協議会  
「食品のエネルギー」



奈良県日本調理技能士会  
「伝統食の展示」



食品衛生協会  
「手洗いチェック」



近畿大学ヘルスチーム菜良・カフェみのり  
「食育カフェ、レシピ配布」  
【協力】大和茶販売



熊木 雅代  
「野菜マルシェ」



健康増進課  
「血糖値測定と健康相談」  
【協力】奈良県臨床検査技師会

## その他食育月間（6月）の取組み



奈良市食育セミナー  
講師：上越教育大学大学院  
教授 野口 孝則さん



奈良市立図書館での  
食に関する図書展示



奈良友の会「ここにこ子育て広場」  
幼児食の説明

## 野菜とおやつの健康的なとり方を親子で学びました！



平成28年7月25日（月）、「25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん～野菜とおやつのひみつ～」(健康増進課主催)に、小学生と保護者計62名が参加しました。

野菜コーナーでは、ならコープが野菜を提供。親子で野菜の旬クイズや野菜の重さ調べに挑戦し、健康的な野菜の食べ方を考えました。保健所管理栄養士が野菜の健康効果や野菜を増やすコツを伝え、帝塚山大学の管理栄養士実習生が、大和丸なすを使ったレシピを作成し配布しました。



おやつコーナーでは、みんなでおやつのエネルギー量をチェック！「パパ、ビールはこんなにカロリーが高いよ」「ママ、おやつにメロンパンは太るね」など会話する姿がみられました。また、理学療法士が「物送りゲーム」などで楽しく体を動かし、太ももの筋力を使った運動を伝えました。

参加者アンケートから、「野菜を今より1皿増やしたい」「おやつはカロリーを見て選ぼうと思った」などの意見があり、普段の生活習慣を親子で見直すきっかけになりました。

## 学校給食親子料理教室を開催しました！

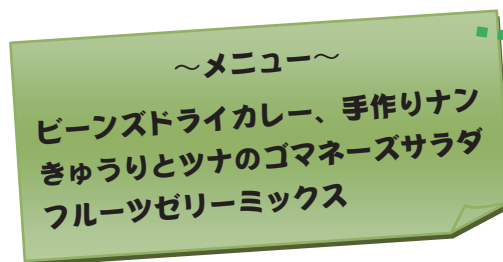
平成28年7月27日、夏休みを利用し親子料理教室（奈良市教育委員会主催）を開催しました。

午前と午後の部に分かれて計40組の親子が、奈良市の学校給食で人気のビーンズドライカレーなどの献立の調理にチャレンジしました。

講師は奈良市の学校栄養士。子どもたちは慣れない手つきながらも真剣な表情で調理に取り組みました。最後はみんなそろって「いただきます！」笑顔あふれる1日になりました。



奈良市ニュースで動画を公開中！



## 奈良県生まれのいちご「古都華」の学習

平成28年3月3日、東登美ヶ丘小学校3年生が奈良ブランド推進課の職員による「古都華」の出前授業を受けました。社会科の「奈良市の農業」に関連したもので、古都華の開発者の方や、奈良市で古都華を生産されている農家の方の話を映像で見たり、いちごのクイズをしたり、苗を実際に見せてもらったりして詳しく学びました。学習後に、大きくて甘い古都華を1粒ずつ試食しました。楽しくおいしい学習でした。



大きくて甘い!!

古都華をこんなに身近な人が作っているんだとわかった

この授業は、他にも市内の市立小学校11校で行われました。

## 東アジア文化都市 2016 奈良市 × 奈良ひとまち大学 今年限りのコラボが実現！

奈良発祥と言われる食のルーツを探り、奈良独自の食文化を体験できるプログラムを展開する「東アジア文化都市 2016 奈良市」の食部門と奈良の新しい魅力に触れる「学びの場」を提供し続けている『奈良ひとまち大学』がコラボレーション。奈良発祥と言われる食をテーマに授業が開催されました。



### 清酒発祥の地で、日本の酒を知る

「日本清酒発祥之地」と呼ばれる正暦寺では、「清酒」をテーマに清酒造りのルーツと言える「菩提元」について学びました。



### 和菓子の原型、まんじゅうのルーツに迫る

日本で唯一の饅頭の社である林神社を有する漢國神社にて、饅頭はどのようにして生まれ庶民に浸透したのかを学びました。



### 奈良時代の高級調味料、「醬」復活！

奈良時代に既に存在していた調味料「醬」をテーマに、醬復活までの道のり、商品化までの苦労などを学びました。



### 日本の茶伝来の地、奈良で茶を知る

奈良時代に空海が唐から日本に伝えたといわれる「茶」の魅力を知り、手もみ茶体験を行いました。

