

II 特集「愛知県食育推進ボランティア」の活動について

1 愛知県食育推進ボランティアの概要

「あいち食育いきいきプラン 2020」に基づき、望ましい食生活を実践し、生涯にわたって健康に暮らすことができるよう、地域で県民の皆さんに対し食育活動を自主的に行っていただく方を「愛知県食育推進ボランティア」（以下「ボランティア」という。）として登録し、活動を支援しています。

平成 30 年 3 月末現在、1,148 名の方がボランティアとして登録されており、栄養や食文化、農林水産業などそれぞれの特技や経験を生かしながら活動しています。

■活動分野と内容

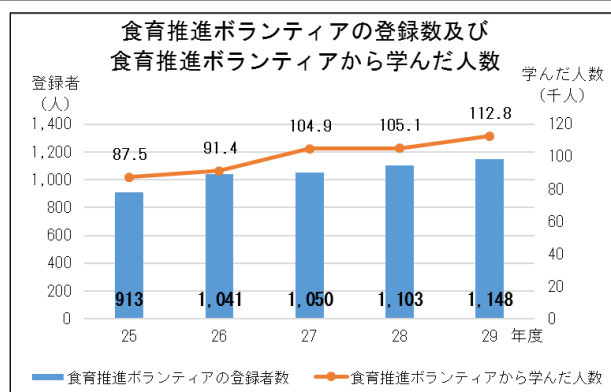
分野	内容
食育全般	食育全般、食事バランスガイド、食生活指針 など
栄養・調理	生活習慣病予防、栄養管理、バランスの良い料理講習、食材の選び方、子供や男性を対象とした料理教室、エコクッキング など
食品の安全	食品表示、食品衛生、食中毒 など
生産加工	地産地消、農林水産業、農林漁業体験学習、農産物加工体験 など
食文化	食事マナー、地域の食文化紹介、郷土料理紹介と調理実習 など
その他	食に関する紙芝居、演劇、エプロンシアター など

平成 29 年度に多く行われた取組

- 男性を対象とした料理教室 【105 件】
- 野菜摂取量向上を目的とした高齢者向け料理教室 【61 件】
- 食文化の継承に向けた体験学習（味噌仕込み体験など） 【55 件】
- 親子を対象とした郷土料理教室 【52 件】
- 保育園、幼稚園児を対象にしたバランスの良い食事についての講座 【31 件】

上記の取組以外にも、「食品ロス削減」や「減塩」をテーマにした料理教室や講座などが行われています。また、高校生、大学生、女性を対象とした活動も多く行われています。

活動を通してボランティアから食育を学んだ人数は年々増加しており、平成 29 年度は約 11.3 万人の方が食育を学びました。



ボランティアの派遣申込方法については、

Web サイト「食育ネットあいち」内「食育推進ボランティア」ページを御覧ください。

URL: <http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/info/volunteer.html>

2 愛知県食育推進ボランティアの活動事例（平成 29 年度）

保育園での食育活動

尾張旭市健康づくり食生活改善協議会

平成 29 年 6 月 5 日、尾張旭市立西部保育園において、園児 28 人を対象に活動を行いました。

食育の歌を歌ったり、朝ごはんや栄養バランスの大切さを伝える紙芝居の読み聞かせをしたりと園児たちと積極的に交流を行いました。また、よく噛むことの大切さを伝える雑穀クッキーの試食、とれたての野菜を触る体験など、園児たちに楽しんでもらいながら食育の大切さを伝えました。



食まるファイブを使った食育活動

津島市食生活改善推進員

平成 29 年 8 月 1 日、津島市の双葉保育園において、年中、年長の園児を対象に食育指導を行いました。

主食、副菜、主菜をそれぞれの働きに合わせて色を分け、どの食べ物がどの色になるのかを、食育キャラクター「食まるファイブ」が描かれたパネルを使ってわかりやすく説明したり、身近な食べ物を題材にしたクイズ等を行いました。園児たちは、食べ物にどのような働きがあるか、何を加えればバランスの良い食事になるのかについて、楽しみながら学びました。



親子のお魚教室～みんなで一緒にお魚を楽しく学ぼう！～

常滑市食生活改善協議会

平成 29 年 11 月 26 日、常滑市在住の親子 16 組 37 名を対象に親子のお魚教室を行いました。

前半は株式会社昭和、鬼崎漁業協同組合から地元の魚介を題材とした観察・勉強会やクイズ、ゲームなどが行われ、後半にボランティアの指導による地元の海産物を使った調理実習を行いました。

実習中は、調理に慣れていない子供たちに対し、包丁の使い方などを丁寧に一つ一つ教えました。

参加者からは、「楽しかった。」「お魚は好きではなかったけど、好きになれた。」などの声が上がっていました。魚について学ぶとともに、子供自身が調理をする貴重な経験の機会になりました。



知立市福祉健康まつりでの食育の啓発

「米太郎」「生活協同組合コープあいち」

平成 29 年 10 月 15 日に行われた知立市福祉健康まつりの「食育コーナー」において、ボランティアグループ「米太郎」と「コープあいち」による活動を行いました。

「米太郎」は、食育紙芝居「アンとジョーのお米大好き」を上演し、子供たちに地元で育った野菜の素晴らしさをクイズも交えながら、わかりやすく伝えました。また、メンバーが栽培した旬の野菜や果物を並べ、「これは何の野菜かわかる人？」と子供たちに笑顔で語りかけると、子供たちは大きな声で答えていました。

「コープあいち」のクイズでは、野菜や果物の名前を当てはめていくクイズを通して地元の農産物や旬の食材、行事食などについて、親子で話し合う姿が見られました。



朝食に野菜を食べることの大切さを啓発

豊田市健康づくり食生活改善協議会

平成 29 年 6 月 28 日、豊田市立伊保小学校において児童と保護者 73 名を対象に行いました。

「元気になる朝ごはん」をテーマに、児童が今朝食べた朝食を栄養素ごとに色分けした上で、栄養バランスの確認を行ったり、1 日の目標摂取量である 350g の野菜を実際に量る体験や朝ごはんでは野菜を食べることの大切さの話などを行いました。

参加者からは、「普段の朝ごはんでは全然栄養が足りてない。」、「野菜 350g はこんなに多いんだね。」、「朝ごはんには具沢山のお味噌汁を作りたい」などの感想が聞かれました。



あいちの農林水産フェア日替わりイベント

個人、グループ登録者合計（6 名）

平成 29 年 11 月に行われた「あいちの農林水産フェア」の日替わりイベント「食育の広場」において、食育クイズや豆つかみゲーム、粉当てクイズなどを行いました。

クイズに苦戦している参加者にヒントを出したり、愛知県の郷土料理や食材についてわかりやすく解説したりと、楽しみながら参加者と積極的に交流しました。

