

食育をテーマとしたホームページ開設及び「絵本と音の食育おはなし会」の開催

実施団体：チーム紬〜つむぎ〜（青森市）

1 チーム紬〜つむぎ〜について

読書活動を中心としたボランティア団体。絵本とおはなしを通じて、子どもと親同士が安心して交流できる居場所づくりを目指し、絵本の読み聞かせ会を定期的に開催している。

併せて、絵本を通じた食育活動も行っており、様々な食育イベントを実施している。

2 実施内容

(1)食育をテーマとしたホームページの開設

目的：コロナ禍でも自宅などで気軽に、多くの人々が「食」について学ぶことができるよう、食育をテーマとしたホームページを開設する。

対象：子育て中の親とその子ども

内容：県産食材を使用したメニューのレシピ動画等を見ることができるホームページ(<https://aomorifood5.1web.jp/>)を開設した。

(2)「絵本と音の食育おはなし会」の開催

目的：音楽と絵本により、楽しく食育を学ぶきっかけづくりとする。

対象：0歳～小学生の子どもとその保護者 約40組

内容：ピアノやヴァイオリンの生演奏と、食べものをテーマにした絵本の読み聞かせを行った。



ホームページで県産食材を使用したメニューのレシピ動画を公開



「絵本と音の食育おはなし会」
『大きなかぶ』の一場面

発酵食に関する講演会の開催

実施団体：青森大学観光文化研究センター（青森市）

1 青森大学観光文化研究センターについて

地域の観光振興に資する人材育成及び地域の観光を専門的立場から支援するため、平成29年4月に青森大学が設立。

観光庁委託事業「産学連携による観光産業の中核人材育成・強化事業」（H29～31）のほか、自然由来の地域資源を観光資源として生かすことをテーマに、独自事業として体験型観光に関する講座やイベントを実施している。

2 実施内容

「発酵文化ツーリズム発明家小泉武夫先生直伝！青森らしい健康食とは？」の開催

目的：体を作る「食」の大切さ、特に先人の知恵から生まれた和食・発酵食品のすばらしさについて、若い世代、子育て世代を中心に、健康に興味を持つ全ての県民に伝えることを目的に開催した。

対象：学生、子育て世代の親、発酵食品、健康分野に興味のある人

内容：(1)映画「いただきます みそをつくるこどもたち」上映会

(2)発酵食品と免疫をテーマにした講演

東京農業大学名誉教授 小泉武夫氏が、酵食品と免疫をテーマに、発酵食品が持つ力や和食のすばらしさ等について講演した。

(3)鼎談「青森らしい健康食とは？」

小泉武夫氏を交え、大学関係者等が、食と健康、各自が行っている食に関する取組等について意見交換した。



小泉武夫氏 講演



鼎談の様子

「おやこで学ぶ！食育教室」の開催

実施団体：弘前市食生活改善推進委員会（弘前市）

1 弘前市食生活改善推進委員会について

弘前市の食生活改善推進員を構成員とする団体で、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食生活の改善や健康づくりを推進するため、小・中学校での食育活動、町内会での料理教室、市内関係団体と連携した食に関する啓発活動等を行っている。会員数145名（R3年12月末現在）

2 実施内容

「おやこで学ぶ！食育教室～だし活とバランス食～」の開催

目的：体験を通じて次世代を担う子どもたちに、望ましい食習慣、生活リズム、うす味習慣を親子で身につけてもらう。

対象：3歳～小学生の親子

内容：弘前市内の会場において2種×3回、計6回の講座を実施した。

だし活編：だしの飲み比べ、簡単だしの取り方、だしの効用と塩分について
具だくさん味噌汁、炊き込み御飯の作り方、試飲（12組31名）

バランス編：バランスのとれた食事とは何か、バランス簡単弁当づくり
おにぎり作り、お弁当つめの体験、試食（12組29名）

※ 新型コロナウイルスの感染状況に対応できるよう、体験レベルを3段階設定し、感染拡大時は個別説明と材料の配布を行った。



簡単だしの取り方を親子で学ぶ



年齢に適した食事量の説明

「共食の場」を核とした食育活動

実施団体：東地区ちいきの絆食堂（弘前市）

1 東地区ちいきの絆食堂について

弘前市の12町会からなる「東地区町会連合会」との共催の下、地域食堂を実施し「食事の提供」「学習支援」「生活支援」を行っている。共食の場をもつことで多世代間の交流が生まれ、地域全体で子どもや高齢者を見守るとともに、住民の暮らしと命を守る地域づくりをめざし活動している。



調理体験をする子どもたち

2 実施内容

（1）地域食堂の実施

目的：共食の場による多世代間交流と地域づくり。家庭と地域のつながりの場の確保

内容：弘前市総合学習センターで、地域食堂として調理学習体験と共食を行った。

（R3年11～12月実績：3回、延べ53名。全6回予定）

（2）食育映画上映会の開催

目的：食育の重要性の周知と地産地消の意識の向上

対象：東地区在住者、弘前市民等43名

内容：食育推進映画の上映及びパネルディスカッション「映画を振り返り、これからの地域で実践していくために」の開催



食育映画上映会

子供対象の「オンライン！盛り付けワークショップ」 の開催

実施団体：有限会社白神アグリサービス（鱒ヶ沢町）

1 有限会社 白神アグリサービスについて

有限会社白神アグリサービスは、水稻、野菜、りんご生産を柱とし、農作業の受託、食品製造販売、観光農園やキャンプ場の経営等、農業だけでなく、地元の産業を支える地元密着型の企業である。

また、多くの人に農業を知ってもらうため、企業・学生との交流を積極的に行ってきた。



モニター越しにシェフが指導

2 実施内容

「オンライン！盛り付けワークショップ」の開催

目的 地元で取れた農産物を自分で盛り付けし、食材を知り、食を楽しむ

対象 たていし愛児園園児（鱒ヶ沢町）

内容 有限会社白神アグリサービスと、たていし愛児園をオンラインで結び、レストランシェフの指導の下、園児達が地元食材を使った盛り付けに挑戦した。

園児達は、専用のプレートをキャンバスに見立てて、まるでお絵かきをするように食材を盛り付け、完成後は、それらの食材の味を楽しんだ。「象」や「恐竜」、「自分の顔」をプレートに描いた園児達は、お互いに見せ合って、自分で作った盛り付けを誰かに見せる楽しさを学んだ。

園児が作った作品は、写真にして園の玄関に飾られ、子供達が「ママ、これ私が作ったんだよー」と指をさす、ほのぼのとした光景が見られた。



作品「わたしのおかお」

給食献立づくりと講演で、地元食材の「今」を知る

実施団体：板柳町学校給食協議会

1 板柳町学校給食協議会について

板柳町学校給食協議会は、板柳町小中学校における学校給食の円滑な運営と連絡及び協調を図り、児童生徒の食生活を改善することを目的としている。

また、学校給食運営に係る事業だけではなく、食に関する指導（食育）も行っている。

2 実施内容

（1）地元食材で給食献立のメニューを試作

目的 地産地消への理解を深める

対象 板柳中学校2年生

内容 中学生が、りんごやさといも、ホタテ等、地元（県内）農水産物を使った、給食のメニューを考え、試作した。評判の良かった「青森ゴロゴロシチュー」は、後日、地元食材の生産技術の進歩や開発に関する講演を聞いた後、給食として振る舞われた。

（2）地元食材を学び、給食で味わう

目的 地元の食材の技術的進歩を学び、実際に味わう

対象 板柳中学校2年生

内容 弘前大学が取り組むサーモンの養殖技術の開発状況を聞いたり、りんごワーク研究所が開発したドレッシング等を実際に食べて、地元食材の「今」を学んだ。



考案した料理を作る生徒



実際に、給食で味わう

魚食文化の伝承・消費拡大を目的としたお手軽魚料理教室

実施団体：合同会社むつつのたね（むつ市）

1 合同会社むつつのたねについて

下北地域の「人」「もの」「場」「技」「知恵」そして「縁」を組み合わせ、地域振興に向けた支援を行うことを目的に、平成30年8月に会社を設立。

活動は多岐にわたり、県の「食育事業」や「りんご食習慣づくり推進活動」を委託され、実施するなど本県の食育活動に貢献している。



下北の魚について、まずは学習！

2 実施内容

「超簡単！おさかな料理教室」の開催

目的：手軽な魚料理を普及し、魚食文化の伝承と魚の消費拡大を図る。

対象：一般消費者など5～10名/回

内容：下北でよく獲れる魚のお手軽料理教室を開催。

- 1回目：カワハギ（令和3年11月20日）
- 2回目：アブラツノザメ（令和3年12月18日）
- 3回目：ヤリイカ（令和4年1月22日予定）
- 4回目：マダラ（令和4年2月予定）
- 5回目：オンライン教室（1～4回目の魚種のうち一つを再演予定）



アブラツノザメの料理に挑戦！