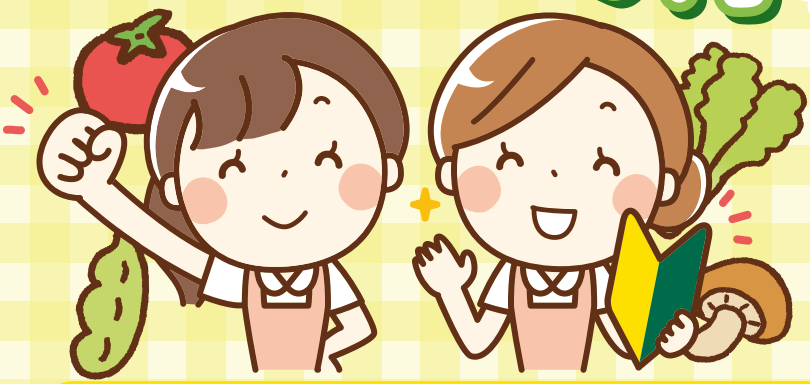
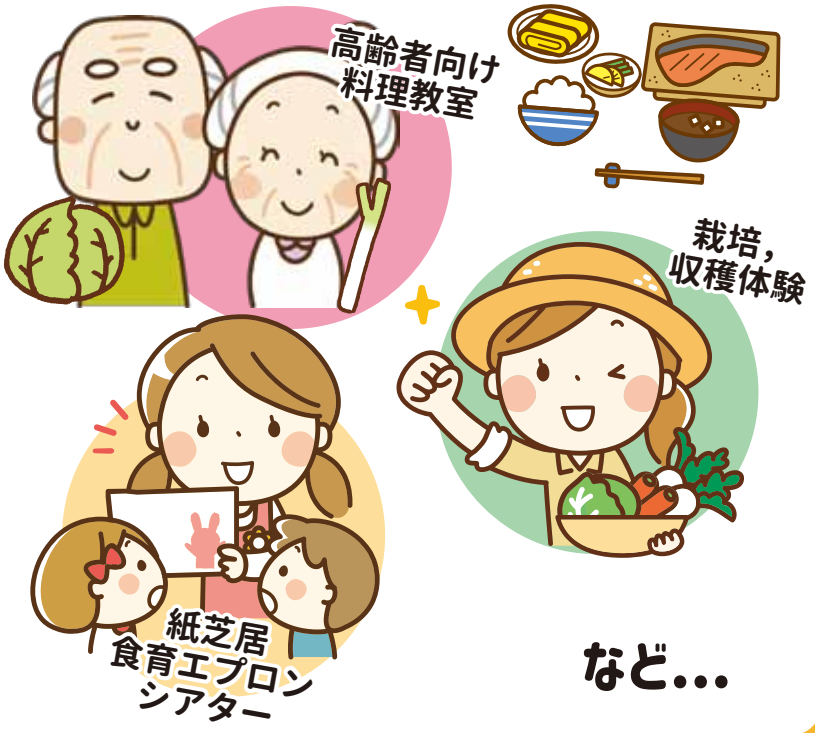
食育指導員が食育をお手伝いします！



食育指導員は，京都市長の認定を受けた食育を地域で実践するボランティアです。

みなさまの身近な場所にお伺いして，料理教室等の体験活動や食を通じた健康づくり等の「食育」をお手伝いします。

希望するメニューを選んで，食育指導員さんと「食育」について学びましょう！



など…

食育メニューと各区・支所での実践例をご紹介します。

▶中面をご覧ください！▶

子ども達に食の大切さを伝えたい！
子ども向け食育メニューにはこのマークがついてます。

明日につながる今日の食
明日につなぐ京の食

「食育」とは，様々な経験を通じて，「食」に関する知識と，バランスの良い「食」を選択する力を身に付け，健全な食生活を実践できる力を育むことです。

京都市では，「明日につながる今日の食　明日につなぐ京の食」をスローガンに食育を推進しています。

各区・支所での実践例は，ほんの一例です。リーフレットでは紹介しきれないその他の食育活動は，ホームページ「京・食ねっと」に掲載しています。ぜひご覧ください。

京・食ねっと KYO-SYOKU.NET

食と健康のポータルサイト「京・食ねっと」
(http://kyo-syoku.net/) 京・食ねっと 検索

京都市 CITY OF KYOTO

発　　行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
発行年月：平成３１年２月発行
京都市印刷物　第３０５１０５号

食育活動メニュー

＊所要時間は目安です。
＊ご都合に合わせて，講話のみ，調理はデモンストレーションのみなど内容をカスタマイズできます。お気軽にご相談ください。

保育園（所）・幼稚園等で人気のメニュー！

MENU 1 食育講話（紙芝居・食育エプロンシアターなど）

所要時間 20分程度

「好き嫌いなく食べることの大切さ」や「食べものがうんちになるまでのお話」，「食べものと虫歯のお話」などについてお話します。

事例

食育エプロンシアター

下京区

保育園および青少年活動センターにおいて幼児・児童を対象に，好き嫌いなく，バランスよく食べることの大切さを伝えました。

伏見区深草支所

乳児園の乳児さん達を対象に，食べものとうんちのお話をし，自分の体と食べものについて楽しく学んでもらいました。

また，放課後デイサービスを利用のお子さん達を対象に，いろいろな味覚についてのお話をしました。

伏見区 みんなであそぼ“食育紙芝居”

地域のNPOの方と一緒に，食育紙芝居の読み聞かせをしました。参加した子ども達からは，「今日，嫌いなにんじんを食べてみる」とお母さんと話す姿が見られました。

MENU 2 お魚の解体

所要時間 60分程度

実物のお魚をさばきながら，お魚のからだのつくりについてお話をします。

事例

北区

下京区

保育園や幼稚園で，魚をさばき，魚のからだのつくりについてお話をしました。

さばいた魚（鮭，鰤）は，園児の給食になりました。

MENU 3 クッキング補助

保育園（所）・幼稚園等でのクッキングや収穫祭などの食に関する行事で，大人の手が足りないこと，ありませんか？そんな時，食育指導員がお手伝いに伺います。

≫中面は、活動メニュー⑤～⑦を掲載しています。≫

所要時間 10分程度

MENU 4 食育ゲーム・クイズ

大人も子どもも，ゲームやクイズで楽しく「食」への関心を深めます。

GAME&QUIZ

豆つかみゲーム
～正しいお箸の持ち方を学ぶ～

正しいお箸の持ち方や，マナー（例：嫌い箸，忌み箸，禁じ箸等）について学びます。

お魚の食べ方クイズ

お魚の模型を使い，お箸できれいに魚を食べる方法を学びます。

野菜クイズ

野菜の名前，花，実のなり方，旬などを楽しく学びます。

食育クイズ

クイズで，京の食文化などについて理解を深めます。

事 例

左京区 左京食文化フェスタ・健康フェスタ

左京区役所等で実施する健康イベントで，食育コーナーを担当しています。

【食育コーナー例】
- 災害に備えて備蓄しよう
- 一汁三菜献立作成ゲーム
- 魚の上手な食べ方
- カルシウムゲーム
- 調味料の塩分クイズ
- お箸のマナー，豆つかみ

中京区 区民ふれあいまつり

豆つかみゲームのコーナーでは，たくさんの親子の参加がありました！

1分間でいくつの豆をキャップに運ぶことができるかを競いました。

難易度は子どもの年齢によって調整できます。

お箸の持ち方を確認するとともに，いろいろな豆の種類を知ることができます。

山科区 やましな健康フェスタ

初開催のやましな健康フェスタにおいて，『子どもも大人も楽しめる食育』をテーマに，豆つかみゲーム，骨やカルシウムに関するクイズ，旬野菜を使ったおすすめレシピの配布など，食育に関する啓発を行いました。

その他にも，児童館や地域に出向いて，手作りポスター等を活用した食育にも取り組んでいます。

上京区 健康PRブース

各種イベントにおいて，骨密度測定，大豆のクイズラリー，豆つかみゲーム，食育クイズ等を行いました。

また，手軽なたんぱく質の補給メニューを提案するレシピを作成し，配布しました。

伏見区深草支所 正しいお箸の持ち方

小学校の育成学級のお子さんを対象に，おもちゃを使ってお箸の練習をしました。

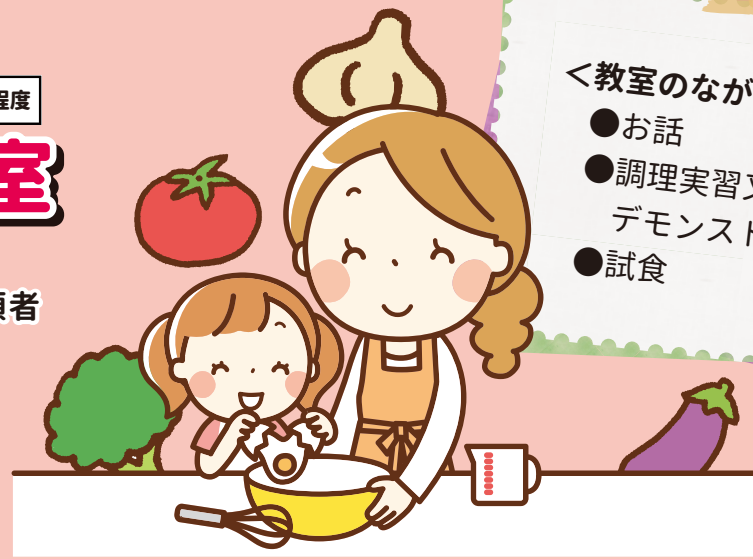
子ども達は，最初は「何が始まるのかな？」とざわざわしていましたが，お話が始まると興味深く聞いていました。

中面は、料理教室などの活動メニューや食育指導員への依頼方法を掲載しています。

所要時間 1~2時間程度

MENU 5 料理教室

＊会場と食材料等は依頼者様がご準備ください。
＊料理教室のメニューはご相談に応じます。



＜教室のながれ＞
- お話
- 調理実習又は デモンストレーション
- 試食

事 例

全市 ちがいのわかる「だし」の味
【だしレンジャークッキングチームの活動】

安心で美味しい「だし」を手軽に使うコツを学びます。

■煮干の解体体験

■鰹節削り体験

＜対象者＞　幼児～小学生，乳幼児の保護者

＜内　容＞

- お話
  「だしってなぁに？美味しさのヒ・ミ・ツ」
- 調理・デモンストレーション
  「だしの取り方 鰹・昆布・煮干 他」
  「大豆からもだしが出るよ！福豆ごはん」
- 体験
  「鰹節削り」
  「大きな昆布にふれる」
  「煮干の解体」

全市 親子でクッキング
【京食知恵袋の会の活動】

親子で楽しんで作れる簡単クッキングを通じて手作りの楽しさと食の大切さを知ってもらう活動を行っています。

＜対象者＞児童館に通う児童とその保護者
＜活動例＞親子でクッキング「水無月を作ろう」

水無月というお菓子の食べる時期やそのいわれなどを説明した後，水無月を電子レンジを使って作りました。手軽で味も美味しく，とても好評でした。

全市 いろいろな切り方にチャレンジ教室
【ジュニアクッキングなでしこ隊の活動】

小学生を対象に，包丁の使い方，材料の切り方など一人で料理ができることを目指した料理教室を開催しています。

子どもたちが楽しそうに一所懸命に取り組んでいる姿が印象的です。

■包丁の使い方

また，参加したい！

【平成30年度実績】

☆低学年（7/14実施）
夏野菜カレー
豆腐フルーツ白玉

☆高学年（12/15実施）
筑前煮風煮しめ
菊花カブの酢の物
吸い物　きんとん

北区

調理実習・講話
【北食育クラブの活動】

北区内で自主企画事業や地域の団体から依頼された事業を実施しています。

■一汁三菜の配膳のルールや栄養バランスのよい食事の工夫についてお話します。

尾頭付きのお魚の向きはどちらかな？

お魚のおかずや野菜のおかずは，どこに置くのかな？

バランスのよい食事や簡単にできる料理が知りたい！

■一汁三菜の配膳のルール

■災害時の備えと食事の工夫についてのお話・実習

西京区

調理実習・講話
【西京食育指導員の会の活動】

幼児，小学生，児童館，ＰＴＡ，高齢者を対象に，要望に応じて食育活動を行っています。

【平成30年度実績】

☆赤ちゃんサロンで調理実習と出汁教室

☆児童館でカレーづくりと旬野菜の話，ハロウィンのおやつ作りと野菜クイズ

☆小学校土曜教室でおにぎらずづくり

右京区

料理教室

地域に出向き，環境に配慮したクッキング，男性向けクッキング，防災クッキングなどのテーマで料理教室を実施しています。

また，おすすめの旬野菜レシピを作成し，地域のイベントに来られた方に配布しています。

保健福祉センターでの活動

西京区

男性の料理教室で健康長寿のための食事作りを一緒に楽しんでいます。

男性も初心者も大歓迎！

左京区

小学生が自分のお弁当を作る教室で，子どもたちが安全に調理できるように，手洗い，包丁の使い方等の注意事項を伝えたり，調理のサポートをしています。

上京区

18歳以上の区民対象の食育セミナーや乳幼児の保護者対象の離乳食講習会で，教室運営の補助を行っています。

MENU 6 災害備蓄食品アレンジクッキング

災害時の調理の工夫や備蓄食品を活用した献立を紹介します。

所要時間 60分程度

＜教室のながれ＞
- お話「備蓄食品の目安量」
- 調理実習又は デモンストレーション「備蓄食品を活用した パッククッキング」
- 実習「紙食器作り」

食育指導員と京都市が作成したリーフレット**「災害に備えて　今家庭でできること」**には備蓄量の目安や調理の工夫を掲載しています！

↑こちらから
ダウンロードOK

事例

伏見区　男の料理教室「パック料理」

自治連合会，社会福祉協議会の方と一緒に，健康で生き生きした活力ある豊かな高齢期を過ごす為の支援の一つとして，シリーズで教室を開講しています。

２回目の教室では，京都市発行のパンフレット「災害に備えて　今家庭でできること」を活用し，非常時のパッククッキングと新聞紙を使ったコップやお皿の作り方などの講習をしました。

全市　備蓄食材の簡単おいしいクッキング教室
【シニア食生活応援隊の活動】

概ね60歳以上の方を対象に，簡単料理の調理実習などを通し，健やかな暮らしを応援する活動を行っています。

備蓄食材を使ったパッククッキングの紹介では，参加者から「参考になった」との声があり，好評でした。

災害時はもちろんのこと，ちょっと一品ほしい時などにも大変便利です。

MENU 7 その他の活動

事 例

西京区洛西支所　農作物作り

児童館で，さつま芋の苗植えの指導や育った野菜の収穫を行いました。さつま芋ができるまでのお話もしました。

■苗植え

■収穫

全市　高齢者のための食育情報発信
【シルバーファイブ放送局の活動】

「食育タイム」を年２回発行し，身近な話題にスポットを当て，健康情報をお伝えする活動を行っています。

配布・配架のご要望がございましたら，随時承ります。

話題や情報がございましたらお寄せください。

食育指導員活動Q&A

Q．食育指導員とは？

A．京都市が開催する「食育指導員養成講座」を受講し，京都市長の認定を受けた「地域で食育を実践する市民ボランティア」です。

Q．活動場所は？

A．小学校，各区役所・支所保健福祉センター，保育園（所），児童館等のさまざまな場所です。
出向いて行く先は，**京都市内の全市域**，又は**区内限り**と範囲を決めています。

＜リーフレット内での表示方法＞
全市 ・・・全市での活動です。
●●区 ・・・区・支所内の活動です。

Q．食育活動の内容は？

A．個人や，グループで活動しており，子どもから高齢者まで，「食育のお話」や「料理教室」等，食育に関する様々な活動を行っています。

Q．食育指導員への活動依頼の方法は？

A．事務局（京都市保健福祉局健康長寿企画課）までご連絡ください。食育指導員をご紹介いたします。

Q．費用はかかりますか？

A．食育指導員の活動は無償です。
ただし，経費（食材料費，種や苗代，会場費，交通費等）や調理器具，配布資料の印刷等，活動に必要なものは依頼者様でご準備をお願いいたします。

食育指導員

各区・支所（14か所）

- 区内のグループ
- 区内の個人活動

↕

全市での活動

- ジュニアクッキングなでしこ隊
- シルバーファイブ放送局
- シニア食生活応援隊
- だしレンジャークッキングチーム
- 京食知恵袋の会
- 全市の個人活動
- その他グループ

依頼から食育活動までのながれ

①食育メニューから希望のメニューを選ぶ

②事務局に電話し，「食育指導員活動依頼書」を提出する

事務局から，依頼者へ，食育指導員をご紹介いたします（約１週間後）

③依頼者と食育指導員が直接連絡をとり，打合せを行う

食育活動の実施

④食育活動終了後，事務局へ「食育指導員活動結果報告書」を提出する

「食育指導員活動依頼書」「食育指導員活動結果報告書」はホームページ「京・食ねっと」からダウンロードすることができます。

食育レシピの紹介

食育指導員と各区役所・支所が連携し，レシピを作成しました。ぜひご活用ください。

東山区　健康長寿レシピ

高齢化が進む東山区では，簡単に手に入る食材で，調理行程が単純で，使用する器具も少ない「簡単・おいしい」をテーマに「健康長寿レシピ」を作成しました。

掲載メニューは，主食・主菜・副菜の19品と食品の保存と活用方法を掲載しています。レシピは，東山区役所の窓口で配布しているほか，地域のスーパー，商店街，郵便局等に配架しています。

南 区　食育指導員おすすめ！ 地産やさいレシピ

南区で栽培されている野菜を多くの方に知ってもらえるよう，レシピを考案しました。

野菜のおいしさを知って，たくさん食べてもらいたいとの思いから，様々な食べ方を紹介しています。

これまで，上鳥羽産九条ネギ，春キャベツ，小松菜をテーマに作成し，市民しんぶん南区版や南区役所ホームページにレシピを掲載しています。

レシピはこちら

伏見区醍醐支所　行事食スイーツレシピ

京都の食文化を若い世代に継承していきたいとの思いで作成しました。親しみやすく感じてもらうために，身近な材料で簡単にできるおやつを紹介しています。裏面には行事と食のミニコラムを記載しています。

語らいのある楽しいおやつタイムになることを願っています。

地域での活動の際に紹介し，配布しています。

伏見区深草支所　ふかくさ春夏秋冬健康レシピ

深草で採れる旬の野菜を中心に使い，手軽に作れて体にやさしい32のレシピを掲載しています。深草の特産品である「たけのこ」の特集も組んでいます。

伏見区役所ホームページにレシピを掲載しています。毎日の食卓の彩りにぜひご活用ください。

レシピ掲載メニューは，深草支所管内にあるお店などでお召し上がりいただくことができます。

レシピはこちら

各区・支所の活動については，各区役所・支所保健福祉センター（健康長寿推進課 健康長寿推進担当）へお問合せください。

北区役所保健福祉センター	☎(075)432-1438	南区役所保健福祉センター	☎(075)681-3573
上京区役所保健福祉センター	☎(075)441-2872	右京区役所保健福祉センター	☎(075)861-2177
左京区役所保健福祉センター	☎(075)702-1219	西京区役所保健福祉センター	☎(075)381-7643
中京区役所保健福祉センター	☎(075)812-2544	洛西支所保健福祉センター	☎(075)332-8140
東山区役所保健福祉センター	☎(075)561-9128	伏見区役所保健福祉センター	☎(075)611-1162
山科区役所保健福祉センター	☎(075)592-3222	深草支所保健福祉センター	☎(075)642-3876
下京区役所保健福祉センター	☎(075)371-7292	醍醐支所保健福祉センター	☎(075)571-6747

食育指導員に関すること全般（全市やグループの活動など）については，事務局までお問合せください。

【事務局】京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
〒604-8101　京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町６５　京都朝日ビル４階
ＴＥＬ：075-222-3424　　ＦＡＸ：075-222-3416　　Ｅmail：kyoto-shokuiku@city.kyoto.lg.jp

【この事業は，平成３０年度食料産業・６次産業化交付金を活用しています。】