

【食育体験 ～乳幼児期、学童期～】

コラム 保育所等の給食・食育

- ◆保育所等での給食は主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい給食を提供しています。
- ◆クッキング等の食育活動を実施しています。



クッキング① カレー編



クッキング② カステラ編



野菜栽培 ～ゴーヤ～



コラム 地域との協働による食育の実践（地域の水産物・農産物を活用）

地域との協働による食育の実践とは、地域の畑に出かけ、農作業に触れたり、地域のグリーンツーリズム実践者の指導のもと、地域特産の水産物・農産物を通して食について考え、各家庭において実践できるような内容です。

約2時間の活動でも「できた！」という達成感を味わうことができ、家庭に戻っても食を意識した生活を送ってほしいと考えています。

地域の畑で親子ジャガイモ収穫体験



親子で地域特産ビワのシロップ煮作り



(講師実演&体験) 地域の特産イチゴを使ったケーキ作り



(講師実演&体験) 茂木の魚さばき体験



コラム グリーンツーリズムとは？

農山漁村地域において自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動のことを、総称して「グリーンツーリズム」といいます。新たなライフスタイルとして、都市と農山漁村それぞれに住む人々がお互いの地域の魅力に分ち合い、「人・もの・情報」の行き来を活発にする取組みです。この「グリーンツーリズム」により、農山漁村地域においては、高齢者や女性などに生き甲斐や活躍の場を提供し、農水産業後継者の育成や遊休農地の解消等を図り、地産地消の推進、地域の活性化などをめざすことができます。

また、農山漁村地域を訪れる人々にとっては、自然豊かな風景や非日常の体験、新鮮な食材を使った地域の食や、地域の文化・人々との交流などを通じて、心や体の癒し効果が得られます。長崎市では、現在、外海・琴海・野母崎・高島・伊王島・茂木・東長崎地区で、9つのツーリズム団体が組織され、それぞれの地域の魅力を発信し、活動しています。



▶ 外海・大中尾棚田での田植え

コラム 身近な食品を調べよう！親子実験教室

消費者センターでは、毎年夏休みに小学生と保護者を対象に親子実験教室を開催しています。内容は、身近な食品の検査を自分たちで行って、食品に使われている材料がどのように表示されているのかを学ぶものです。

下の写真は、ジュースやお菓子についての糖度と着色料について調べる子どもたちの様子です。

▶ 実験風景



● ジュースの糖度検査結果

飲料の種類	糖度 (%)	内容量 (gまたはml)	1本分の糖度 (g)	スティックシュガー換算数(1本3g)
コーラ	11.3	500	56.5	約18.8本分
炭酸飲料	11.2	500	56.0	約18.6本分
乳酸菌飲料	9.5	490	46.5	約15.5本分
チョコレートドリンク	14	190	26.6	約8.8本分
レモンジュース	4.7	500	23.5	約7.8本分
スポーツドリンク	4.6	300	13.8	約4.6本分
野菜ジュース	9.1	125	11.3	約3.7本分

※表の数値は参加者の方が持参された飲料をもとに算出したものです。各飲料の糖度は商品の銘柄によって差があります。

講師の先生から、食品の表示の見方を教えてもらい、持参したジュースやお菓子の表示を真剣に見ていました。また、ジュースに入っていた糖分が思った以上に多いことに驚き、意外に簡単な方法で、着色料が天然着色料か人工着色料かわかることを学んだようです。

アンケートでも「ジュースに入っている砂糖が多くて驚いた」、「これからは考えて飲んだり食べたりしたい」という意見が多く、身近な食品について改めて考える良い機会になりました。