



# ととりの食育

県内では、数多くの団体が様々な視点で食育活動に自主的に取り組んでいます。地域の特性を活かし意欲的に取り組まれている活動を表彰しましたので紹介します。

## 菜園で育む「人と共に食を喜びあうところ」

智頭町立ちづ保育園

活動の概要

平成29年4月に町内に2園あった保育園が統合し、ちづ保育園が開園した。ちづ保育園の近くには、小学校・中学校・高校があり、園外保育で出かけたり交流もしやすい環境になった。智頭農林高校とは、以前から藍染交流、保育交流を行っていたが、ちづ保育園開園を機に、菜園活動での交流が始まった。お兄さん、お姉さんが育てた苗と一緒に植え付け、草取り、水やり等育て方も教わりながら育てた野菜を収穫する喜びは格別。毎日収穫する野菜を、「今日は何本とれたかな」と数えながら、「育てる喜び」「収穫する喜び」「食べる喜び」そして「人との関わりを大切にすることの喜び」を育む取組となっている。



工夫したこと

どんな野菜を育てるか、園児の年齢と発達にあわせて決めた。(さつまいも、ミニトマト、ピーマン、人参、大根など)

高校生は、摘花作業や支柱添えなどの作業のほか、日頃から作物の成長を気にし、毎月園を覗いてくれる。その間に子どもたちも、草抜きや水やりなどを行いながら、野菜の成長を楽しみに待っている。その甲斐もあり、たくさんの立派な野菜が実った。園児は高校生と一緒に育てた野菜を数えながら収穫し、収穫した数のシールを貼り、他の園児にも知らせることで、たくさん育った野菜の収穫を喜び合っている。

また、数への関心も高まり、年長児は就学に向けて良い刺激となっている。その日に収穫した野菜は、その日の給食やおやつに出して、新鮮なおいしさを味わっている。

活動の成果

高校生と園児が交流の始まりと終わりに元気いっぱいにあいさつを交わす姿は微笑ましいものがある。高校生への感謝と、野菜をいただくことへの感謝の気持ち、そして、美味しい給食を作ってくれる調理員への感謝、様々な「ありがとう!のこころ」を育む機会をこの交流は与えてくれる。

「〇〇本とれたで。おいしいの作ってよ」と園児が給食室まで野菜を届けて、調理員と対話する姿に、たくましさを感じる。野菜が苦手だった子ども、野菜が好きになり、偏食を克服した園児も増えた。保育園だよりを通じて交流の様子や野菜を食べている様子を保護者に届けると、驚きとともに、感謝の声が寄せられる。



- ・園児と高校生の異世代交流により、双方にとって人との関わり大切さ等多くのことを学ぶ機会となっている。
- ・菜園活動を通して、収穫する喜びや土・植物への親しみを実感するとともに、思いやりや感謝の心を育むことができ、偏食の克服にもつながっている。
- ・本活動の仲介役となった地域おこし協力隊員を中心に、地域づくり活動としても波及することが期待できる。

〈団体の概要〉 所在地／八頭郡智頭町大字智頭1152番地1 連絡先／0858-75-0144

# 東中朝食キャンペーン

鳥取県倉吉市立東中学校

## 活動の概要

「朝食を毎日食べる」割合を上げるため、朝食を食べるキャンペーンをテーマに設定して、年間5～10回程度実施している。「一週間必ず朝食を食べる」に始まり、「自分で朝食を作って食べる」「家族の分も朝食を作って食べてもらう」という内容で、毎月一週間ずつ取り組んできた。それは、自分で朝食をすることによって、食に関心を持ったり食べるようになっていくだろう、と考えたからである。また、この活動により、将来自立するときに役立つであろうと思われる。このキャンペーンにより、朝食を食べる割合が上がり、また朝食を作っている家族の大変さが分かり感謝の気持ちを持つことができた。



## 工夫したこと

- キャンペーン実施に当たっては、毎回案内を出し、保護者に知らせている。
- 生徒保健委員が各クラスで、毎回説明し、実施を呼びかけている。
- 平成30年度の第3弾と第4弾では、実際に生徒自身が作った朝食を絵や写真にしたものを掲示したり、次回の案内文書に載せたりして、他の生徒にも紹介した。
- 平成30年度に実施された学校保健委員会では、「毎朝、朝食を摂るために」、令和元年度の給食試食会では「元気をプラス・朝ご飯」というテーマで、市給食センターの栄養教諭を始めとする先生方からの講話をいただき、保護者代表とともに朝食の大切さについて確認した。
- 図書室で料理に関する本を準備し、生徒が参考にできるようにした。

## 活動の成果

今年度最初のアンケートの結果、「毎日朝食を食べる」割合が少し増えた。また、「朝ご飯を作ったりする人」がほぼ半数になり、昨年より増えていた。生徒の反応としては、「朝食を作って食べることによって、早起きすることができた」「自分で朝食を作り、家族に喜んでもらった」「自分で作った朝食はおいしかった。しかも、早く起きられたので一石二鳥だった」、保護者の反応としては、「とても助かった。どんどん実施してほしい」など好評だった。



- 指導者のもと、生徒保健委員の活動として生徒が主体的に取り組んでいる。
- 段階的に気づきや知識を深めるための手法を取り入れ、創意工夫がみられるとともに、朝食摂取の習慣化のみにとどまらず家族への感謝、栄養や食への関心を高める機会となったり、自己肯定感を育むことにつながっている。
- 情報発信することにより、他の生徒や家庭への波及効果が期待できる。

＜団体の概要＞ 所在地／倉吉市宮川町2丁目76 連絡先／0858-22-6295

## 鳥取県のこれからの食育で

### 豊かな人間性を育む食育～「栽培・料理・共食」の実践～

私たちは毎日食事をして生活していますが、その食事は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

五感すべてを使う栽培、収穫、料理などの体験を通じて、自分の手で成し遂げる喜びを積み重ねることで「生きる力」の基礎を育み、食べることは命を受け継ぐことであることを実感し、「食」や「食」を支える全ての人、自然の恩恵に対する感謝の心を養うことができます。

# おでかけ健康教室

小鴨地区食生活改善推進員連絡協議会

## 活動の概要

「おでかけ健康教室」は「あなたの、わたしの健康(カラダ・ココロ)をみつめてみましょう」を合言葉に、小鴨地区公民館と一緒に「食事に関する学び」を対象者に合わせた内容で各町区に出向いて行っている事業である。主に高血圧予防のために、うす味でも美味しく食べられるコツを、手作りのツールなどを使いながら説明している。減塩くんを使って「うす味」「標準」「濃い味」と3種類のみそ汁を作り試飲してもらい、家庭の味と近いものは、というアンケートを取り、現状を知ることから始めるなど様々な取組をしてきた。また他団体との連携により、生活習慣全般に意識を向ける機会と集う楽しさが重なり、参加者からはリピート開催の希望を多くいただいている。



## 工夫したこと

各町内の調理室の状況に合わせて、実習ができないところは道具等を持参し、仕上げ盛り付けを参加者に体験してもらう。調理実習をせず、説明だけの時もあるが、パンフレットや手作りのパネル、食品サンプルなどを使い、理解しやすいようにしている。夫婦の食卓での会話を寸劇仕立てで見ってもらうなど、楽しんで話を聞いてもらえるよう工夫している。



## 活動の成果

継続開催の町区では、食に対する意識が高まり、うす味を実行する人が増えていた。地域の現状を具体的に伝えることができたことで、「見直さないけんなあ」という声が多く聞かれた。調理実習を主体にしないことで、男性や夫婦、超高齢者の参加もみられる。食事は作る人だけでなく、食べる人の意識の改革が最も必要だとあらためて気づかされた。



- ・男性や夫婦での参加があり素晴らしい。
- ・調理実習、試食だけでなく寸劇等も盛り込み、楽しく食への関心を高める工夫がされている。
- ・長年活動を継続され着実に実績を上げている。
- ・健康づくり推進員や市町村等との幅広い連携のもと実施されている点等、他地域への波及を期待したい。

〈団体の概要〉 所在地／倉吉市中河原772-6 連絡先／0858-28-0964

## 大切にしたい2つの基本指針

### 食のみやこである鳥取県の特性を生かした食育

鳥取県は、都市部に比べて農林水産業の現場と消費者との距離が近く、食を身近に感じることができるといった利点があります。

四季折々の気候風土に恵まれた県内各地で米・野菜・果物などがバランスよく生産され、水産業では境港が全国でも有数の漁業基地として知られているなど、食を学び体験する環境に恵まれています。

# 食を通じて健やかに「生きる力」を育むために

## 食のみやことっとり～食育プラン～(第3次)より

(平成30年度～令和5年度)

鳥取県では、「『栽培・料理・共食』を実践し、食を通じて『生きる力』を育み、心身ともに充実した生活を実現すること」を県民の目指す姿とし、食育を推進していくこととしています。

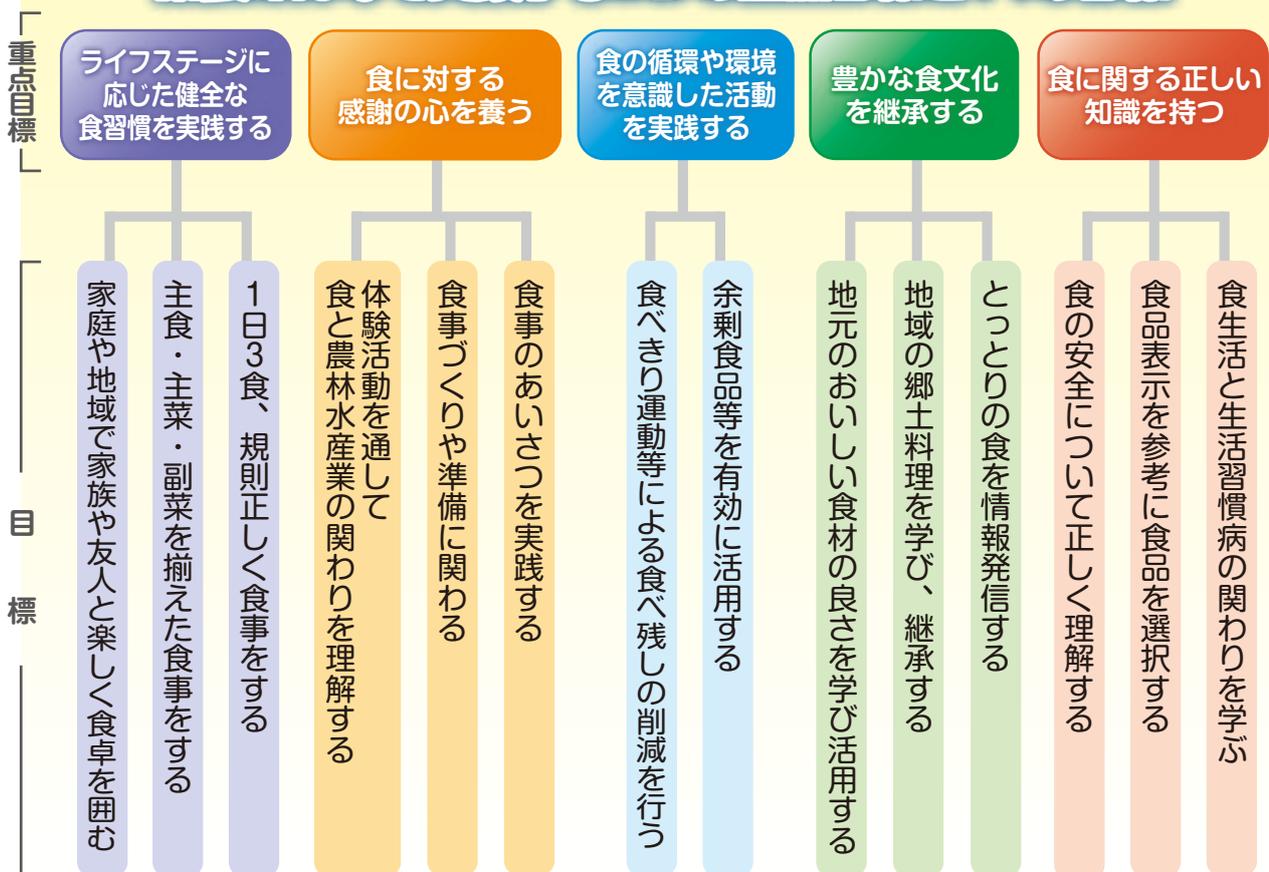
食育を総合的かつ計画的に推進するため、県の関係組織が連携・協力しながら取り組むとともに、家庭(県民)、保育所・幼稚園、学校、生産者団体、食品事業者、地域の団体、市町村等、関係機関とともに鳥取県のこれからの食育を推進していきます。

## 食を通じて健やかに「生きる力」を育み、心身ともに充実した生活を実現する

### 基本方針

- 豊かな人間性を育む食育～「栽培・料理・共食」の実践～
- 食のみやこである鳥取県の特性を活かした食育

## 県民みんなで実践する5つの重点目標と14の目標



鳥取県食育推進活動知事表彰について  
鳥取県食育推進計画について

<https://www.pref.tottori.lg.jp/202828.htm>  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/82928.htm>