

私たち食育サポーターは、  
あなたの食育を応援します！

# 食育サポーターの会

～ 取組みとレシピ紹介～



みんなの「いただきます」「ごちそうさま」が  
人をはぐくむ あまがさきをはぐくむ

(尼崎市食育推進計画 基本理念)

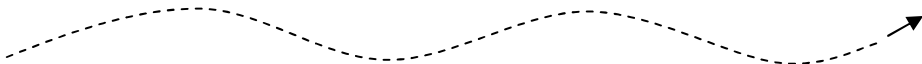
## 目標

「食」を味わい、楽しむ

「食」を大切に思う心を育てる

「規則正しい食習慣」を身につける

食育サポーターの会って、どんなことしているの？



教えて！

## 食育サポーターの会って???

合言葉は『無理なく、楽しく、自分ができる時にできることを・・・』

私たちは、尼崎市保健所が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講し、市長から「尼崎市健康づくり推進員」の委嘱を受け、地域における食育活動を行っている自主グループです。

毎月第1月曜日、10時～保健所にて活動打ち合わせ会を行っています！



「黄色のエプロン」が目印です！

どんなことをしているの???

教えて！

尼崎市保健所が実施する食育講座で、ボランティア活動をしています  
食育月間（6月・10月）、食育の日（19日）を中心に、オリジナルレシピを考え、調理実習のお手伝いをしたり、紙芝居やエプロンシアターなどの媒体を使って食育に関するお話をしています。

食育サポーターの会、独自で食育に関する料理教室を行っています  
地域からお声がかかれば食育講座も実施しています。毎年、「あまがさき環境オープンカレッジ 共催講座」にも応募し、エコクッキングも開催しています。

いろいろな機会を通じて、食育に関する普及啓発を行っています

- ・農業祭の『食育コーナー』では、『あまっこ食育カルタ』遊びや『旬の尼崎市産野菜を使ったレシピ』の配布を行いました
- ・JA兵庫六甲のご協力を得て、私たちが考えた『大根1本丸ごと調理レシピ』を農産物直売所にて配布していただきました
- ・環境政策課が発行する『あまがすき通信』に活動内容を紹介していただきました

これからも、いろいろな取組みに参加して、普及啓発を行いたいと思っております。

《活動風景》 エプロンシアターを使って... あまっこ食育カルタを使って...



《食育サポーターの会の声》 ~ 中学生のお弁当実習 ~

『お弁当づくりをきっかけに“自分の食”を考えてほしい』

保健所の管理栄養士さんと一緒に市内の中学校に伺っています。心身ともに成長する時期だからこそ、栄養の話や調理実習が必要であると感じます。

みんなでワイワイ言いながら調理し、野菜の苦手な子も『おいしい!』と完食していますよ!



《講座に参加された方の声》

ごはんを食べることが、私たちの体だけではなく、地球環境にもつながることがわかり、もっともっとごはんを食べようと思った

尼崎市でとれる野菜があるなんて知らなかった!これからは、子どもとあわせて尼崎市産のものを探し、地元でとれる食材を日々食事に活かしたいと思った

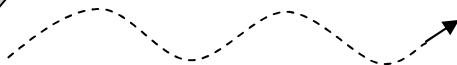
子どもが一生懸命料理をしている姿を見て、これからは子どもに任せてみようと思った。

カンタンに美味しくできた「おせち料理」のレシピに感動し、今年のおせち料理は親子で絶対で作ろうと思った。

兵庫県や尼崎市で採れる「旬」の野菜を使って、レシピを作成しました。



是非、ご家庭で作ってみて下さいね!



お誘い!

私たちといっしょに活動しませんか?

尼崎市保健所では、尼崎市の子ども達のために学校や地域で活動いただける「食育ボランティア」を毎年6月の「食育月間」に合わせて募集しています。

まずは「食育ボランティア養成講座」を受講し、児童ホームを中心としたボランティア活動を修了して下さい。その後、「食育サポーターの会」として私たちと一緒に活動しましょう。

「食育ボランティア養成講座」については、市報あまがさき6月号をご覧ください。

活動を通して…

「食の大切さ」や「親への感謝の気持ち」を忘れない大人になってほしいなあ…と願いながら、子ども達と一緒に料理したり、お話ししながら過ごす時間を大切に思っています。

小さな子どもから中学生、保護者の方まで、いろいろな方との出会いを通して、自分自身も勉強させていただいています。

お問い合わせは…

『食育サポーターの会』事務局



尼崎市保健所 健康増進課 管理栄養士 まで  
(電話 06-4869-3053)