

事業報告



食育を体験しよう in たからの市

毎月第2日曜日に市立文化芸術センターで開催される「たからの市」に食育ブースを出店しました。

大人54名、子ども63名、計117名のご来場がありました。



【日時】 令和7年(2025年)10月12日(日) 10時30分～14時

【会場】 市立文化芸術センター

【内容】 第3次たからづか食育推進計画の策定を市民に周知することや今年度の重点目標「食品ロスを意識すること」の他「バランスよく食べること」「食事のマナーを実践すること」などについて、楽しく食育体験を行いながら、食育への関心を持ち知識を深めていただきました。

【重点目標】 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう

『ハンバーガーを作りながら、栄養バランスについて学ぼう』

フェルトで作ったハンバーガーの具材を使って、赤・黄・緑の食品をバランスよく摂ることについて学んでいただきました。

赤・黄・緑の食品から好きな具材を選んだ、自分だけのオリジナルハンバーガーを作って、皆さん大喜びでした。

まず初めに、バランスよく食べることについてのプチ講座、その後、実際にどのようにバランスバーガーを作ればよいか、甲子園大学の学生さんから説明がありました。(右写真)



※3色を車に例えると、赤は丈夫な車体、黄はガソリン、緑は潤滑油

■ハンバーガーの作り方

①黄色の食品コーナー

黄色の食品＝パンズ(パン)の底を入れた器を取って、ハンバーガーづくりが始まります！おいしくて、元気の出るハンバーガーをつくってくださいね！



②緑色の食品コーナー

パンズ(パン)の上に、緑色の食品：きゅべつ・トマト・レタス・たまねぎ・きゅうりの中から好きな具材を2種類のせます。





ここでも甲子園大学の学生さんがバランスについて説明をしてくれていました。
「どれにしようかな・・・」
「きゅうりをのせよっと！」いいですね (^_-)-☆

③赤色の食品コーナー

野菜の上に、赤色の食品：ハンバーグ・チーズ・目玉焼き・ハム・ベーコンの中から好きな具材を2種類のせます。



④最後に黄色の食品、パンズの上の部分をのせて完成！



ハンバーガー屋さん風にキャップをかぶってハイ、ポーズ！



ハンバーガー屋さんへ行った時も、赤黄緑を思い出して、メニューを選んでね。

【計画目標】 食事のマナーを実践しよう

【重点目標】 食事のあいさつをしよう

『お行儀ゲーム』 ~1分間にいくつ大豆を運ぶことができるかな~

①ゲームを始める前に、ルールの説明。

正しいお箸の持ち方だけでなく、食事中のマナー（食べる時には肘をつかない、背筋を伸ばす等）や食事のあいさつ（感謝の気持ちを込めてあいさつをする）などの説明がありました。



②みんなで「いただきます」

食事のあいさつとともにゲーム開始。
ゲームの最中に流れる♪天国と地獄の音楽が焦りを誘います。



「いただきます」と食事のあいさつをするのは、日本だけなんですって。へえ・・



みんながんばって！ （下写真）



③終了と同時に「ごちそうさまでした」

ちゃんと、あいさつも忘れません。



みんな
上手ですね◎

ゲームを楽しみながら、お箸の使い方が少し上手になったのでは
ないでしょうか(^~^)

お家でも食事のあいさつやお箸の正しい使い方、忘れないでくださいね。

【重点目標】 食品ロスを意識しよう

『食育ウルトラクイズ』

イベントが始まる直前に雨がパラパラと降り出したので、急遽会場を変えての開催となりました。

広い芝生で行う予定だったのですが、残念・・



食育ウルトラクイズの司会進行は、健康センターにきている甲子園大学の臨地実習生。

今年度の第3次たからづか食育推進計画の重点目標にちなんで、「食品ロス」に関する問題を考えてくれたそうです。

呼び込みづらい会場でしたが、大人 21 名・子ども 20 名 計 41 名の方が参加してくれました。

冒頭、クイズのルール説明をした後、最後まで勝ち残った人には、『西谷産の新米、西谷産の栗ジャム・いちごジャム、鉄腕アトムカレー等を🎁プレゼントしま～す』と発表がありました。「よーし、がんばるぞ～」とみなさん、張り切っていました。

問題です。「パンの耳は使い道がない」

使い道がないと思う人は「○」マル、あると思う人は「×」バツのエリアへ移動してください。

問題が出された後、一斉に「×」の方へ移動しました。
(右写真)

それでは、正解発表をします。



パンの耳は、パン粉やラスク、揚げパンなどに活用できますよね。正解は「×」です。全員正解です。「イエーイ！」と拍手をする人も・・・

ちょっとはじめはサービス問題でしたね。

その後、何問もクイズが出題されましたが、なかなか決着がつきませんでした。

問題：食品ロスの割合は、家庭系が3割である。

解説：正解は「×」

意外にも食品ロスの約半分は家庭から出ています。食品ロスを減らすためには家庭での意識がとても大切です。みなさんもできることから取り組みましょう。

問題：食品表示の「〇日以内にお召し上がりください」は消費期限である。

解説：正解は「〇」(右下写真)

「賞味期限」は、期限内であれば品質は変わらず、美味しく食べられる期限のことです、スナック菓子や加工食品などの痛みにくい食品に表示されていることが多いです。

期限が切れるとすぐに食べられなくなるわけではありませんが、品質の低下は考えられます。特に一度開封した食品は期限にかかるまで早めに食べましょう。

「消費期限」は、期限が過ぎると安全に食べられなくなる可能性があり、お弁当やケーキなど、傷みやすい食品に表示されていることが多いです。

期限を過ぎると食べないようにしましょう。(右写真)

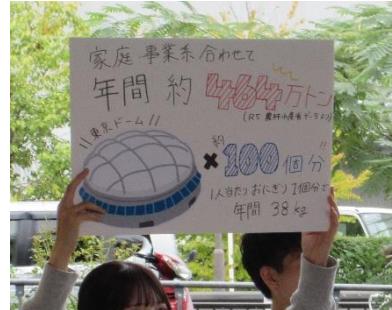


問題：食品ロスは、日本で年間約450万トンより多く出ている。

解説：正解は「〇」

令和5年度の農林水産省データによると、家庭系と事業系を合わせて、約464万トンとされています。これは東京ドーム約100個分に相当します。

また、1人当たり、1日おにぎり1個分、年間38kgになるそうです。(右写真)



問題：アイスには期限表示が書いていない。

解説：正解は「〇」

アイスは−18°C以下の保存を前提としているため、品質劣化が極めて少なく期限表示は省略可能となっています。

一度溶けると品質は低下しやすくなるので、早めに食べることは大切です。

「おお～答えが割れました！！」(右写真)



ウルトラクイズは2回戦ありました。

1回戦も2回戦も決着がつかず、最後は勝ち残った人でじゃんけんに・・・

西谷産のお米と西谷産の栗ジャムといちごジャムを獲得。やったね!

🏆おめでとう (左写真)



2回戦とも最終戦まで残っていましたが、いつもじゃんけんで負けちゃって・・・(右写真の右側)

最後の最後に、お父さんがアトムのフォークをゲット。

クイズに挑戦してくれてありがとう。

食品ロスに関する知識は、博士級でしたよ。

すばらしい👏 食品ロスの取組もがんばってくださいね。

■今回協力いただいた食育関係団体のみなさん ありがとうございました。

・甲子園大学 • 宝塚栄養士会