

町立井上保育園～野菜の収穫とクッキングの実施～

令和3年6月

① “謎のお野菜”を育てる。

野菜の名前をあえて子ども達に知らせず、“謎のお野菜”として栽培していくことにしました。水やりなどの世話をしながら、生長を見ていた子ども達からは、「何の野菜かな？」「とうがらしかも」などの声が聞かれ、不思議な形をした野菜に興味を持ったり、収穫できる日を期待したりする様子が見られました。

② “謎のお野菜”を収穫し味わう。

収穫を楽しみにしていた子ども達は、喜んで収穫し、謎のお野菜をじっくり観察したり、手触りを確かめたりしていました。その後、保育士と図鑑で名前を調べたところ、“ズッキーニ”という名前であることを知り、聞き慣れない名前を不思議に思ったり、「ズッキーニだって！」と名前を知って喜んだりする姿が見られました。

ホットプレートで焼いて味わうと、「美味しい！」「甘いかも」と感想を言い合いながら喜んで食べていました。栽培や味わう経験を通して、ズッキーニという野菜に興味や関心が集まったようでした。



住民健診で食育月間PR

令和3年6月

町食生活改善推進会が住民健診にてレシピ等を配布し、19日の食育の日にあわせてPRしました。今年は感染症予防も兼ねてAYTシール（朝に野菜を食べよう）を貼った個包装の不織布マスクや町健康づくり計画のダイジェスト版も配布し、食からの健康づくりについて普及推進する良い機会となりました。



町立寺尾保育園～菜園（夏野菜）の収穫～

令和3年7月～8月

保育室から見える花壇やプランターを利用して、夏野菜の苗を植えたり、水やりや草取りなどの世話をしたりしながら生長を見守りました。夏野菜が収穫できるようになるとみんなで収穫し、給食や家庭に持ち帰って家族と一緒に味わいました。保育園では「これ、今日僕とったやつ！」「おいしいね！」と興味を持ちながら食べていました。また、「お母さんもおいしいって言ってたよ。」「焼いて食べた！」など、子ども達から家庭での話を聞くことができました。さらに、菜園で収穫した玉ねぎやジャガイモを使ってカレークッキングをしてみんなで味わいました。



町立中条東保育園～保育園の田んぼで採れたお米を味わう～

令和3年10月

お米のもみすり作業では、手作業と機械の両方で行いました。手作業ではすり鉢を使って「大変やね」と話しながら根気よく作業をしていました。もみすり機を使って、もみすりをする、「初めて見た。」「早くできるし、すごい！」という声が聞かれました。

「玄米」を初めて見る子がほとんどで、白米との違いを知りました。19日には玄米と白米を炊いて味わいました。「玄米はもちもちする！」「噛んだらプツプツするね。」と食感や味の違いを嬉しそうに話していました。また、保育園の田んぼで収穫したものであること、これまでの脱穀やもみすり作業に携わってきたことから、一粒も残さず食べようとする姿も見られました。



津幡町ケーブルテレビで「Cook! AYT」を放送

令和3年4月～令和4年3月 計3回

本町では規則正しい食習慣を通して生活習慣病を予防するため、AYT（朝に野菜を食べよう）を推進しています。今年度、AYTレシピを実演する「Cook! AYT」を撮影し、ケーブルテレビにて放送しました。町広報紙でも紹介していますが、メディアを活用することで「分かりやすかった」などの声も聞かれ、AYTの普及推進に向け、令和4年度も放送予定です。令和3年度に紹介したメニューは下記の通りです。

第1回	～小松菜を使ってAYT～ 豆乳スープ、じゃこ炒め、ドライカレー、カラフルサラダ
第2回	～スープ特集～ あったか豆乳とん汁、簡単ミネストローネ、きゅうりと卵のふわふわスープ、とろーり玉ねぎスープ
第3回	～大根を使ってAYT～ 大根とツナのポン酢あえ、大根と生姜の体ぽかぽか汁、大根と厚揚げの焼き浸し、大根の肉きんぴら



AYTチャレンジ週間

令和3年12月～1月

令和3年度も町立保育園、認定こども園、幼稚園の児童を対象に「AYT（朝に野菜を食べよう）チャレンジ週間」を実施し、188名の応募がありました。

部課長による厳正なる抽選を行い、旬の野菜セットを20名、応募者全員に野菜食べたよシート&カレンダーをプレゼントしました。参加者からは、「チャレンジのおかげで意欲的に野菜を食べていた。」「食べたら野菜の名前を書くよと言うと頑張ってたべていた。」などの感想があり、朝食に野菜を取り入れるきっかけとなりました。



津幡高校で生活習慣病予防教室

令和3年11月

町食生活改善推進員が生活習慣病予防のための健康教室を行いました。寸劇では、朝食を食べる大切さや、清涼飲料水の糖分について説明し、実際に入っている糖分量を砂糖で表してみると「この砂糖を飲んでいると思うと怖い！」などの感想があり、とても驚いた様子でした。また、1日分の野菜摂取量の目安である350gの野菜を計測する体験もしました。生徒からは「楽しく、勉強になった。」「野菜がぴったり350gだったので嬉しかった。」などの感想があり、食生活と健康について学ぶ機会となりました。

