

# 町内小学校における体験学習を通じた食育の推進

小学校では、農作業や漁業体験を行い収穫物を食することで、食に対する意識を高めています。

## 朝日小学校 さつまいもの苗植え



学校畑にて、サツマイモの苗植えを行います。収穫される秋には、ボランティアや祖父祖母たちと一緒にサツマイモ料理をいただきます。

## 宮崎小学校 さつまいもの苗植え



学校畑において、ボランティアと畝づくりや苗植えを行います。秋には収穫したサツマイモをみんなでいただきます。

## 常磐小学校 田植え体験



ボランティアの田んぼをお借りし、田植え・稲刈りを行います。収穫したお米で餅つき大会をします。

## 城崎小学校 漁業体験



越前の米ノ漁場にて、漁を見学します。港に着いてからは、魚の仕分け作業を見学します。とれた魚を持ち帰り、家庭で料理していただきます。

## 糸生小学校 漁業体験



越前の菜崎漁港で船に乗り、港近で漁を見学します。とれた魚を持ち帰り、家庭で料理していただきます。

## 萩野小学校 野菜の苗植え



ボランティアの協力のもと、サツマイモやミニトマト、ジャンボスイカなどの苗植えをおこないます。収穫したさつまいもは、焼き芋にさせていただきます。

## 四ヶ浦小学校 干しガレイづくり



越前町漁協婦人部のご指導のもと、干しガレイ体験を行っています。干し上がったガレイは、家に持ち帰りいただきます。

## 織田小学校 さつまいもの苗植え



ボランティアから苗の植え方を習いながら、さつまいもの苗植えを行います。収穫したさつまいもは、ボランティアの人と一緒に焼き芋大会をしていただきます。

# 6月 は 食育月間 です

皆さん、「食育」という言葉を知っていますか？

食育とは、様々な経験をとおり「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。食育推進基本法により毎年6月が食育月間と定められています。また、毎月19日は「食育の日」と定められています。

## ★規則正しい生活を！

いくら栄養バランスのとれた食事をして運動不足では肥満になり、寝不足では抵抗力が不足して病気が長引いたりします。「これさえ食べていれば、一生健康でいられる」という食べ物はありません。規則正しい生活と食事は大きく関係します。もう一度、自分の生活リズムを見直してみませんか？

## ★旬のものを食べよう！

四季をとおりての食べ物は、私たちの健康にとって体力づくり、精神の安定・成長など身体のリズムに合わせた大切な働きをしています。町の農村活性化推進員が考えた地元の旬の食材を使用したレシピをご紹介します。

丹生地区農村活性化推進員・丹生地区食育ボランティア・丹南農林総合事務所監修

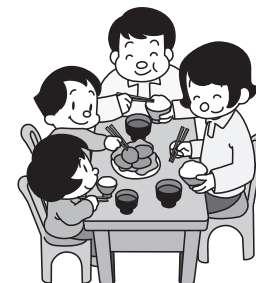
### 野菜◎ 大好き きゅうりの梅ごはん

★材料 (2人分)	
・きゅうり	2本
・梅干し	3個
・にんにく	1片
・白ゴマ	大さじ1
・ご飯	4杯
・醤油	大さじ1
・塩、こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1
・ごま油	小さじ1
・もみ海苔、炒り卵	好み

★作り方  
 ① きゅうりは輪切りにして塩少々をまぶし、水気を固く絞る。梅干しは種をとりたいて細かくする。にんにくはみじん切り。  
 ② フライパンにサラダ油を熱しにんにくをゆっくり炒め、きゅうりを加えて更にバラバラになるように炒める。  
 ③ ご飯、梅干し、ごまを加え、調味料で味を調える。

丹生地区農村活性化推進員おすすめメニュー  
 食欲のない時にも梅のさっぱりした混ぜごはんです。おいしいですよ。

★おすすめ POINT  
 梅のさわやかな酸味がさっぱりとした混ぜごはんです。食欲がない時でも食が進みますよ。



町では、保育所(園)、小中学校、地域活動をとおりて、子どもから大人まで様々な食育活動を行っています。今後も様々な体験をとおりて、皆さんに食育の大切さを伝えていきます。

