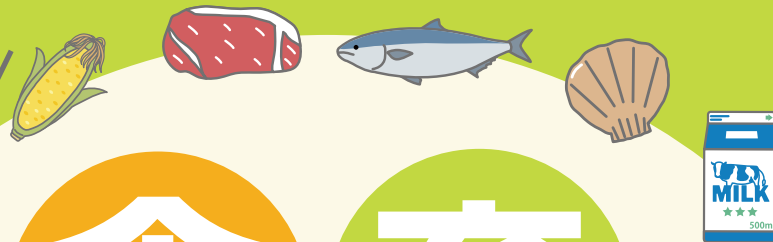


食育指導員が



食育

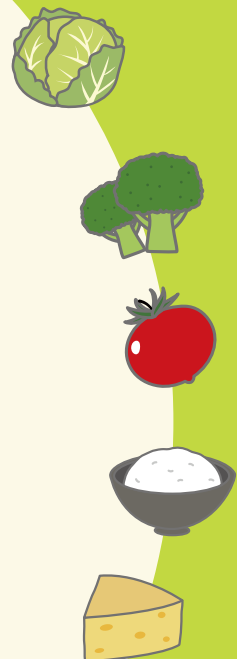
を

お手伝いします!



食育指導員は、京都市長の認定を受けた食育を地域で実践するボランティアです。

みなさまの身近な場所にお伺いして、料理教室等の体験活動や講話を行い、「食育」をお手伝いします。



食育メニューから希望するメニューを選んで食育指導員さんと「食育」について学びましょう!



高齢者向け料理教室



栽培、収穫体験



紙芝居・食育エプロンシアターなど

食育メニューと各区・支所での実践例をご紹介します!

▶ 中面をご覧ください!

各区・支所での実践例は、ほんの一例です。リーフレットでは紹介しきれないその他の食育活動は、京都市公式ホームページ「京都市情報館」に掲載しています。ぜひご覧ください。



京都市食育指導員

検索

詳しい内容はここからチェック!!



発行 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
発行年月 令和6年1月発行
京都市印刷物 第054812号

※このリーフレットは、令和5年度消費・安全対策交付金(地域での食育の推進事業)を活用して作成しています。



食育活動メニュー

- 所要時間は目安です。
- ご都合に合わせて、講話のみ、調理はデモンストレーションのみなど内容をカスタマイズできます。お気軽にご相談ください。

保育園(所)・幼稚園で人気のメニュー

MENU

1

食育講話・ゲーム・紙芝居

所要時間 20分程度

エプロンシアターや紙芝居、ゲーム、クイズで楽しく「食」への関心を深めます。

●エプロンシアター・紙芝居など

【テーマ(例)】

「食べ物がうんちになるまで」

「好き嫌いをなく食べよう」

「食べ物とむし歯」

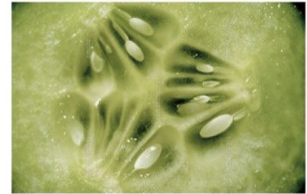
「バランスよく食べよう」



●野菜クイズ

野菜の名前、花、実のなり方、旬などを楽しく学びます。

きってみたよ



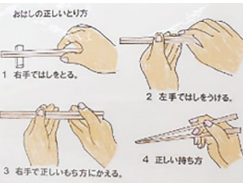
なにのやさい？



●豆つかみゲーム

～正しいお箸の持ち方を学ぶ～

正しいお箸の持ち方や、マナー(例：嫌い箸、忌み箸、禁忌箸等)について学びます。



●お魚の食べ方クイズ

お魚の模型を使い、お箸できれいに魚を食べる方法を学びます。



●食文化クイズ

京の食文化や食べ物、行事食について学びます。



●食塩クイズ・ゲーム

健康づくりのための減塩のコツを楽しく学びます。



▶ 中面は、活動メニュー③～⑤を掲載しています。

MENU

2

クッキングや行事の補助などをお手伝い!

保育園(所)・幼稚園・小学校等でのクッキングや収穫祭などの食に関する行事で、大人の手が足りないこと、ありませんか? そんな時、食育指導員がお手伝いに伺います。

芋ほり、焼き芋づくりや、野菜の苗植え・収穫後の調理実習などをお手伝いします!



メニュー①の事例：食育講話・ゲーム・クイズ

●食育講話

北 区 畑での野菜クイズ

北区の小学生とその保護者を対象とした「ニコニコ北っ子・小学生のための京の食文化セミナー」に従事し、野菜に関するお話やクイズをしています。

【テーマ(例)】

- 京の食文化(冬野菜を使った伝統料理の紹介)
- 野菜クイズ(一日の摂取量や野菜の働きなど)



西京区洛西 児童館での寸劇や紙芝居

児童館からの依頼で、寸劇や紙芝居、食育講話などを行っています。



左京区 クッキング前に食育講話で興味を引き付け!

幼稚園の年長組の園児を対象に、クッキング前に食に関するお話をしている活動をしています。



山科区 子どもも大人も楽しむ食育

大人向けには減塩クイズをしたり、子ども向けには赤・黄・緑のパネルを用いて食べ物の働きを伝えるなど、食育の啓発をしています。



下京区 商業施設でも!食育に触れる!

皆様の身近なところに出向いて、乳幼児を対象にエプロンシアターや絵本の読み聞かせを行っています。ぜひ、ご依頼ください!



●豆つかみゲーム

中京区

小豆、白花豆、金時豆、ひよこ豆、貝豆など、豆の種類を増やして、豆つかみゲームをアレンジ!

お箸の上手な持ち方を確認したり、豆の種類も知ることができます。



●食塩クイズで減塩のコツをつかもう!

右京区

各種イベントで減塩の普及啓発をしています。身近な食品や調味料について、塩分が多いものや少ないもの、減塩の工夫やコツをゲームやクイズで学ぶことができます。

気づかない間に塩分を摂りすぎて
いるかもしれない…気をつけよう!

普段の食事について振り返ってみませんか?



栄養成分表示を確認!

●カルシウムゲームで骨粗しょう症を予防しよう!

左京区

各種イベントで、食育ゲームやクイズを実施しています。

カルシウムゲームでは、食品カードを使ってカルシウムの多い食品をどれだけ食べているかをチェックし、骨粗しょう症予防の啓発をしています。

ゲームやクイズに挑戦し、食を考えるきっかけに!



所要時間 1～2時間程度

<教室のながれ>

- お話
- 調理実習又はデモンストレーション
- 試食



- * 会場と食材料等は依頼者様をご準備ください。
- * 料理教室のメニューはご相談に応じます。

メニュー③の事例

● いろいろな切り方にチャレンジ教室【小学生向け】



全市

対象者 小学生

活動例 料理することの楽しさを知ってもらい、包丁の使い方、材料の切り方など一人で料理ができることを目指した料理教室を開催しています。【ジュニアクッキングなでしこ隊の活動】



☆メニュー例

- 煮込みハンバーグ
- 野菜スープ



よくかむと、よいことがたくさんありますよ～。

● 親子で楽しくクッキング「ホットプレートで作る野菜たっぷりキーマカレー」

南区とその周辺地域

親子で楽しんで作れる簡単クッキングを通じて手作りの楽しさと食の大切さを知ってもらう活動を行っています。

対象者 児童館に通う児童とその保護者

活動例 簡単、野菜たっぷり、手作り、楽しいにこだわったメニューを紹介しています。

【京食知恵袋の会の活動】

苦手な野菜も細かく刻めばみんな完食



● 要望に応じて食育活動を支援します! ～幼稚園、保育園(所)、児童館、PTA、高齢者～

西京区

幼児、小学生、児童館、PTA、高齢者を対象に、要望に応じて食育活動を行っています。【西京食育指導員の会の活動】

【その他の活動例】

- ☆児童館でカレー作りと箸使いゲーム
- ☆土曜教室で乾物のお話とおやつ作り
- ☆地域で味噌づくり会
- ☆減塩の講話

ネットを使って簡単に干し野菜が作れます!



■ 防災講習会でポリ袋クッキング



■ 赤ちゃんサロンで健康バランス食!



■ 干し野菜の講話



●地域団体からの要望に合わせて活動しています!

北 区

地域の団体から依頼された事業や、食育指導員の自主企画事業を実施しています。【北食育クラブの活動】

【その他の活動例】

☆一汁三菜の配膳のルールや栄養バランスのよい食事の工夫についてのお話



■災害時の備えと食事の工夫講話・実習

北 区

地域のもちつき大会で京都のお雑煮について、クイズを交えて講話しています。



西京区洛西

児童館で、小学生を対象に、生のトマトから作る「トマトケチャップ」のデモンストレーションと、試食を実施しています。甘酸っぱくて、普通のトマトケチャップよりおいしかったとの感想が聞かれました。



●保健福祉センターの調理実習(講話や調理補助)

上京区

京のおばんざいクッキングで、食育指導員が作成したレシピを調理実習し、京の食文化クイズを実施しています。



伏見区

65歳からの栄養改善教室で、ポリ袋クッキングの調理方法についてお話しています。



北 区 京の食文化や食べ物のお話

子どもから成人を対象に、食文化や食べ物の特徴などをお話しています。

【テーマ例】

- ☆ 食材のお話(大豆、茶葉など)
- ☆ 行事食のお話 など

おせちの由来を知りましょう



西京区 子どもに伝えたい食事

子育て中の方を対象に、子どもに伝えてほしい食事のマナーや食文化を伝え、実際に作って食べてもらいました。他にも夏休み小学生クッキングの調理補助などを行っています。



MENU

4

災害備蓄食品 アレンジクッキング



災害時の調理の工夫や備蓄食品を活用した献立を紹介します。



所要時間 1時間程度

<教室のながれ>

- お話「備蓄食品の目安量」
- 調理実習又はデモンストレーション「備蓄食品を活用したポリ袋クッキング」
- 実習「紙食器作り」



食育指導員と京都市が作成したリーフレット「災害に備えて 今家でできること」には備蓄量の目安や調理の工夫を掲載しています!

ダウンロード
▶こちらから



メニュー④の事例

●備蓄食材の簡単おいしいクッキング教室

全 市

概ね60歳以上の方を対象に、簡単料理の調理実習などを通し、豊かな暮らしを応援する活動を行っています。

備蓄食材を使ったポリ袋クッキングの紹介では、参加者から「参考になった」との声があり、好評でした。災害時はもちろんのこと、ちょっと一品ほしい時などにも大変便利です。【シニア食生活応援隊の活動】



東山区

高齢者にも、 災害時にもおいしい食事

地域の高齢者の方を対象に、備蓄食品の目安量と高齢者の食事のポイントをお話ししました。

その後、6テーブルに分かれて、備蓄食品を使って、主食・主菜・副菜のバランスメニューを楽しく作りました。



伏見区醍醐

防災訓練に参加しています!

平成28年度より、秋に各学区で実施されている自主防災会総合訓練に参加しています。

備蓄食料や調理法の紹介など、災害に備えた食生活の知識の普及啓発に努めています。直接地域の住民の方にかかわることのできる定例事業となっています。



■ 3日分の備蓄食の展示

MENU

5

●地産地消関連イベント でのブース出展

全 市

地産地消関連イベントにて京都市内産の野菜や果物の折り紙ワークショップや直売所紹介や簡単おいしい野菜レシピのパネル展示をしました。折り紙は小さなお子さんでも作ることができ、親子で楽しめます。



メニュー⑤の事例



●高齢者のための 食育情報発信

全 市

「食育タイム」を発行し、身近な話題にスポットを当て、健康情報をお伝えする活動を行っています。配布・配架のご要望がございましたら、随時承ります。話題や情報がございましたらお寄せください。

【シルバーファイブ放送局の活動】

- 第9号 (令和4年3月発行)
- 第10号 (令和5年3月発行)



その他の活動



OLIVE OIL

食育指導員活動Q&A



Q. 食育指導員とは?

- A. 京都市が開催する「食育指導員養成講座」を受講し、京都市長の認定を受けた「地域で食育を実践する市民ボランティア」です。

Q. 活動場所は?

- A. 小学校、各区役所・支所保健福祉センター、保育園(所)、児童館等のさまざまな場所です。出向いて行く先は、京都市内の全市域、又は区内限りと範囲を決めています。

<リーフレット内での表示方法>

全市 …全市での活動です。

区 …区・支所内の活動例です。

Q. 食育活動の内容は?

- A. 個人やグループで活動しており、子どもから高齢者まで、「食育のお話」や「料理教室」等、食育に関する様々な活動を行っています。

Q. 食育指導員への活動依頼の方法は?

- A. 事務局(京都市保健福祉局健康長寿企画課)までご連絡ください。食育指導員をご紹介します。

Q. 費用はかかりますか?

- A. 食育指導員の活動は無償です。ただし、経費(食材料費、種や苗代、会場費、交通費等)や調理器具、配布資料の印刷等、活動に必要なものは依頼者様でご準備をお願いいたします。

食育指導員

各区・支所 (14か所)

区内の
グループ

区内の
個人活動



全市での活動

ジュニアクッキング
なでしこ隊

シルバーファイブ
放送局

シニア食生活応援隊

京食知恵袋の会

全市の個人活動

その他グループ

依頼から食育活動までのながれ

① 食育メニューから
希望のメニューを選ぶ

② 事務局に電話し、
「食育指導員活動依頼書」を
提出する

事務局から、依頼者へ、食育指導員を
ご紹介いたします(約1週間後)

③ 依頼者と食育指導員が直接
連絡をとり、打合せを行う

食育活動の実施

④ 食育活動終了後、事務局へ
「食育指導員活動結果報告書」を
提出する

「食育指導員活動依頼書」
「食育指導員活動結果報告書」は
ホームページ「京都市情報館」から
ダウンロードすることができます。



食育レシピの紹介

食育指導員と各区役所・支所が連携し、レシピを作成しました。ぜひご活用ください。

西京区洛西

西山・大原野ごはん～つくるたべるフレイル予防～

地元大原野の野菜を使った「旬」や「地産地消」にこだわったレシピ集を作りました。大原野の農産物の「旬」カレンダーや購入可能な場所を掲載しています。また、洛西地域は高齢化が進んでいることから、フレイル（健康と要介護の中間の状態）予防や健康長寿を目指す秘訣も盛り込みました。ぜひご活用ください！

デジタルブックはこちらから▶



伏見区深草

ふかくさ春夏秋冬健康レシピ

深草地域は古くから農業が盛んで品質の良い農産物が収穫されます。地元で収穫された野菜のおいしい食べ方を紹介したレシピ集を平成30年度に作成し、続編を令和2年度に作成しました。レシピ集は深草支所の窓口や地域のイベント等で配布しており、メニュー提供をしていただいている飲食店もあります。地元産の旬の野菜を普段の食事に取り入れ、健康長寿のまち・深草を目指しましょう！



▶デジタルブックはこちらから



南区

食育指導員おすすめ!地産やさしいレシピ

南区では、地産やさしいの普及と、「食育」への意識を高めることをテーマに、地産やさしいレシピを紹介しています。令和5年度は17種類のレシピ、地元の農家のインタビューも掲載しました。冊子は南区役所で配架するほか、地域のイベント等で配布します。

レシピはこちらから▶



東山区

食育指導員が提案!健康長寿レシピ

高齢者をはじめ、料理初心者でもつくれる料理レシピを集めました。手軽にバランスのよい食事を楽しんでもらえるように工夫しています。レシピ集は、東山区役所内で配架しているほか、東山区の食育指導員活動でも配布しています。

レシピはこちらから▶



右京区

今日の我が家は、健康も地域も長続きレシピ

右京区で取れる野菜や加工品を取り入れた、気軽に作れるレシピを考案し、令和3年度にレシピシートを作成しました。レシピシートは右京区役所1階健康長寿推進課に配架、右京区ホームページに掲載しています。ぜひ活用してみてください。

レシピはこちらから▶



各区・支所の活動については、各区役所・支所保健福祉センター（健康長寿推進課健康長寿推進担当）へお問合せください。

北区役所保健福祉センター ☎(075)432-1438 Fax(075)432-1590

南区役所保健福祉センター ☎(075)681-3573 Fax(075)681-1870

上京区役所保健福祉センター ☎(075)441-2872 Fax(075)441-0180

右京区役所保健福祉センター ☎(075)861-2177 Fax(075)861-9559

左京区役所保健福祉センター ☎(075)702-1219 Fax(075)702-1316

西京区役所保健福祉センター ☎(075)381-7643 Fax(075)393-0867

中京区役所保健福祉センター ☎(075)812-2544 Fax(075)812-0072

洛西支所保健福祉センター ☎(075)332-8140 Fax(075)332-8420

東山区役所保健福祉センター ☎(075)561-9128 Fax(075)531-2869

伏見区役所保健福祉センター ☎(075)611-1162 Fax(075)611-7330

山科区役所保健福祉センター ☎(075)592-3222 Fax(075)502-1677

深草支所保健福祉センター ☎(075)642-3876 Fax(075)642-3240

下京区役所保健福祉センター ☎(075)371-7292 Fax(075)351-8752

醍醐支所保健福祉センター ☎(075)571-6747 Fax(075)573-3785

● 食育指導員に関すること全般(全市やグループの活動など)については、事務局までお問合せください。

【事務局】京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65 京都朝日ビル4階

TEL : 075-222-3424 FAX : 075-222-3416 Email : kyoto-shokuiku@city.kyoto.lg.jp