

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！



料理教室



栽培、
収穫体験



紙芝居、
食育クイズ

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、京都市健康づくり応援サイト「京(きょう)・けんこうひろば」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!!



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



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7年1月発行

京都市印刷物 第064816号

【このリーフレットは、令和6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

食育クイズ・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。

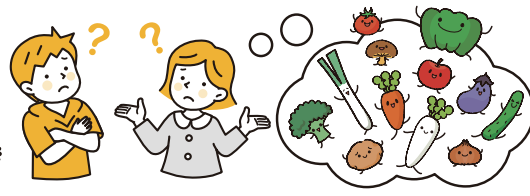
●エプロンシアター・紙芝居など

【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

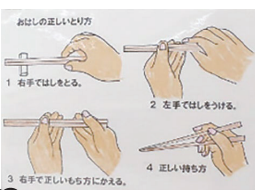
野菜の名前、花、
実のなり方、
旬などを
楽しく学びます。



●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、禁じ箸等)に
ついて学びます。



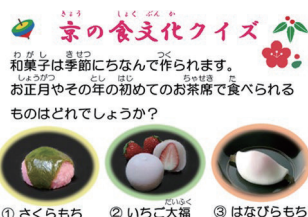
●お魚の食べ方クイズ

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。



●減塩クイズ・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③④⑤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

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

講話や寸劇、紙芝居

児童館や老人会など地域からの依頼で、寸劇や紙芝居、高齢者の食事についての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す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、白花生、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!

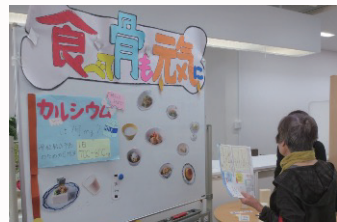
お箸の上手な持ち方を確認したり、豆の種類も知ることができます。



●骨粗しょう症予防啓発イベント

右京区

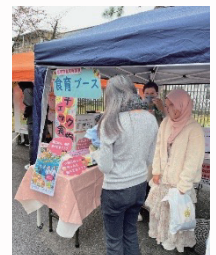
食育啓発イベントを毎年実施しています。骨粗しょう症予防啓発では、日頃の食事でカルシウムがとれているかのチェックや、骨密度測定で自身の現在の状況を確認、カルシウムを多く含む食品についての展示やレシピの配布をし、食事改善のきっかけ作りを行っています。



●大学生を対象とした朝食啓発の取組み

左京区

区内にある大学の学園祭で『食育指導員の啓発ブース』を出展し、学生さんや来所された地域住民の方を対象に朝食の啓発や減塩クイズなどを実施しています。



●おはしの使い方教室

伏見区醍醐

保育園児を対象に、スポンジや豆をつかむゲームを通して、正しいおはしの持ち方を伝えています。

おはしのマナーやお皿の持ち方などの話もしたので、給食の時間に意識してくれるようになりました。



料理教室

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「ホットプレートでホットドック」

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】



自分で調理すれば
苦手な野菜も克服！



● 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

幼稚園、小学校、児童館などからの依頼で調理実習補助や、トマトから作るケチャップ、ポップコーン、わらび餅など、様々な調理デモンstrーション・試食を実施しています。



●保健福祉センターの調理実習(講話や調理補助)

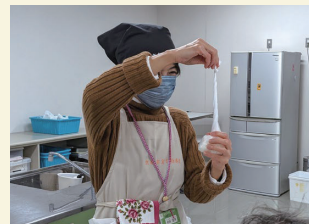
上京区

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
知しましょう



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。



災害備蓄食品 アレンジクッキング

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」



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。

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 今家庭でできること」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



●東山ジュニア消防団を対象に備蓄啓発

東山区

東山ジュニア消防団20名(小学3～6年生)を対象に、「災害時でもしっかり食べることが大切」と伝える講話、紙食器を作る実習、湯煎調理のデモンストレーション、紙食器にビニール袋を敷いての試食をしました。試食は「災害時にもこんな美味しいものが食べられると良い。」と、おかわりに並ぶ列ができるほど好評でした。



北 区

災害備蓄食品クッキング

地域の団体の方を対象に、防災食の講話や簡単にできる備蓄食品を使った調理実習をしました。普段の食事でも美味しいレシピと好評でした。



下 京

段ボール窯でピザ作り

地域の方を対象に、減災カフェを開催しました。小学校のグラウンドに段ボール窯を作り、ピザを焼きました。



その他の活動

●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。



●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10号 (令和5年3月発行)
- 第11号 (令和6年3月発行)



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▶



伏見区

14種類のレシピカードを作成!「新旧酒粕レシピ」

伝統的な酒造りが盛んな伏見ならではの「酒粕」を使ったレシピの考案を少しずつ重ねレシピカードを作成しました。定番の粕汁をはじめ、グラタンやデザート、酒粕の旨味をいかした減塩レシピなど、新しい食べ方をご提案します。カードは、区役所で配布しています。ぜひご活用ください。



Sakekasu



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

食育指導員活動Q&A

Q. 食育指導員とは？

- A. 京都市が主催する「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。

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. 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。

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、メール・電話にてご連絡ください。食育指導員をご紹介します。

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。



京都市健康づくり応援サイト 「京(きょう)・けんこうひろば」

市民の皆さまが楽しく・効果的に健康づくりに取り組める情報を総合的に発信しています。

食育指導員の活動コラム

【京の食育指導員】を随時公開していますので是非ご覧ください。



京・けんこうひろば

検索