

食を通した心豊かでたくましい人づくり

～家庭で楽しくコミュニケーション～

平成31年3月地域家庭教育推進会津ブロック会議作成（事務局：福島県教育庁会津教育事務所 総務社会教育課 TEL0242-29-5488）

「食」ふれあい十七字優秀作品

自信作 チャーハン作って 母を待つ
 疲れとぶ なによりおいしい 息子めし 謹教小学校 六年 山田 育磨
 「すわってて」 今日わたしがお母さん 大戸小学校 三年 松尾 絆生
 鍋をふる 優しいあなたに 亡き母うつる 母 松尾 由美
 ねえ母さん この味つけは どうやるの？ 松山小学校 三年 高橋華里菜
 祖母の味 母から孫へ 引き継いで 母 高橋 涼子

家庭教育における食育の推進をすすめている会津ブロック会議とふくしまを十七字で表すよう絆ふれあい支援事業の連携により、平成三十年年度応募作品の中から、会津域内独自の賞として、「食」に関する優秀作品三点を選定し、「食」ふれあい十七字優秀作品として表彰しました。

○つくる



家族で
楽しく

○食材をえらぶ・つくる

- ・おじいちゃんやおばあちゃんと山菜採り
- ・家族みんなで「田植え」や「稲刈り」
- ・親子一緒に、キッチンスペースでスプラウト栽培
- ・プランターや家庭菜園で、野菜作り
- ・親子で食材の買い物
- ・近所のお店におつかいのお手伝い



○郷土をつくる

- ・家庭の行事で「食文化」の継承
お祝いの席等で食べる「こづゆ」作り
春の定番「にしんの山椒漬け」
お盆やお彼岸に「まんじゅう天ぷら」
- ・季節の行事食体験
「団子さし」のお団子づくり
端午の節句の「ちまき」づくり



○食べる



家族で
チェック

チェックすること	(しるし) できた...○						
	1	2	3	4	5	6	7
家で食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。	0	0	0	0	0	0	0
はしや食器の持ち方に気をつけている。							
家族と会話を楽しみながら食事をしている。							
家族といっしょに食事前の準備(買い物や料理もぐむ)や片付けをしている。							
感謝の気持ちを持ち、味わって食事をしている。							
その他(家族で決めた「食」についてのやくそくなど)							

○弁当をつくる



- ・「お弁当の日」に、子どもが自分の弁当をつくる
- ・行事の時のお弁当を、家族で協力してつくる
- ・家族のために、子どもが考えて、弁当をつくる

○料理をつくる

- ・親子で「簡単おやつ」づくり
- ・家族の記念日に、親子で料理
- ・家族そろって、アウトドアクッキング
- ・秋の定番「芋煮会」での芋汁づくり



お麩ラスク

【材料】 麩 25g 黒砂糖 40g 水 大さじ2 バター10g
 ※ 麩は、直径2～3cmの乾燥麩。



【作り方】

- ① 黒砂糖・水・バターをフライパンに 入れ、弱火であたためる。
- ② ①が泡立ってきたところで、乾燥したままの麩を入れよく混ぜる。
- ③ クッキングシートに広げて冷ましたら完成。
お好みで、黒ごまやきな粉等をかけてもおいしい。

レシピ提供：会津美里町食生活改善推進委員会

○体験!交流!



家族で参加

○家庭教育支援チームの取り組み例

「何して食べよ!2018」家庭教育インストラクター会津さざなみの会
 ○キャンプ場までのハイキングコースでゲームを展開。確保した食材からメニューを考え、家族で協力してアウトドアクッキングに挑戦しました。

○家庭教育応援企業の取り組み例

社会貢献活動：株式会社リオン・ドールコーポレーション
 ○食育活動をとおり、子どもたちの健やかな成長を支援する取組を続けてきました。家庭に向けたお弁当の日の紹介や支援等を継続しています。

○公民館事業での取り組み例

うどん作り体験「親子de手打ちうどん」：西会津公民館
 ○地域のうどん作り名人を講師に招き、親子でうどん作りを体験。できあがったうどんを、それぞれの班でつくった3種類の汁で味わいました。



チャレンジカードのダウンロードは会津教育事務所HPから
<https://www.pref.fukushima.lg.jp>

会津域内では、食に関する様々な体験活動やイベントが行われています。
 詳しくは、会津教育事務所総務社会教育課、各公民館、団体等へお問い合わせください。