

# 食育ボランティアとは・・・

## 食育ボランティアの証



いろいろな活動を通して、高浜の子どもたちや家庭に「食育」の大切さを伝える個人の集まりです。現在28名。

こども食育ガイドラインの普及啓発と、食を通して、子どもたちに「楽しい!」「おいしい!」「うれしい!」を伝えます。

イベントでの食育啓発活動や、子ども向けや親子向けの料理教室を開催したり、食育講座の講師をしたりしています。

# イベントでの食育啓発活動



## めざし早刺し競争



箸を正しく持って、めざしを棒に刺すゲーム

わくわくフェスティバル



## ↑ チョロっと3色わけQ

チョコQにのせた食材が何色の栄養かを考え、チョコQを箱に入れるゲーム  
鬼みちまつり

## カワラッキーと野菜のぬいえ →

カワラッキーと野菜の絵が描かれたカードに、思い思いの色を色鉛筆で塗ってもらいました。  
どの子も夢中になっていました。 農業まつり



# 子どもの学習支援事業 「ステップ」で昼食支援



経済的な理由などから学習する環境の確保が難しい中学生などを対象とした学習支援事業「ステップ」の昼食作りを月1回しています。子どもたちが好きそうなメニューのほか、学習効果が上がるようによく噛むメニューや日頃不足している野菜をたくさんとれるメニューなど、毎回工夫しています。

# 自分で&親子で作る「料理講座」



オリジナル講座として、『もうすぐ夏！夏をたのしくむかえよう～手作りピザとサマードリンク作り～』として、酢を使ったドリンクなどを作る講座を行いました。ピザ生地を伸ばしたり、アクをとったり、お手伝いママといっしょに作りました。自分でやってみる、親子で一緒にやってみる、いろいろな場面で食育の楽しさを体験してもらっています。



# 農業まつりで「おむすび作り」



JAあいち中央さんに提供していただいた新米「マイマイ米」に、食育ボランティアが考えた具を入れて、おにぎり作り体験をしてもらいました。

あつあつごはんで手を真っ赤にしながりにぎったおにぎりは特別なものとなり、大切にかかえていく子が多くいました。また、初めておにぎりをにぎる子も多く、お手伝いや調理の第1歩の機会を提供することができました。

# 食育講座の講師として活動



南中学校などから依頼をされて、食育講座の講師を務めたりしています。平成25年度には、西三河家庭科教員の研修会で、郷土料理「とりめし」の作り方を伝えました。包丁の持ち方など調理のことはもちろん、こども食育ガイドラインの内容など、「食」で大切なことを子どもたちやその家族に伝えています。