

## 5. 実施報告掲載

### (1) 事業全体

HPに掲載

<http://si2016.nbkpro.jp/wpb/>

### (2) 高校生対象取組

全国の農業高校生が読む機関誌「リーダーシップ」冬号12月発行92,000部発行に掲載



プロジェクトを通して食事のバランスが分かる。自分で作る楽しさや食べるように思ったなど、様々な学習効果を期待するようだったというアンケート結果も出てきた。

### みんなで考えてつくったお弁当

**高校生**  
こんな工夫をしました  
塩分を抑えたい。油計ききりんと取った。結果的に食彩の輝きも高かった。

**男子**  
こんな工夫をしました  
お肉をオリーブオイルで焼くことで野菜も美味しく食べました。

**女子**  
こんな工夫をしました  
しょうが焼きはまいて、おアツルをピタッと押しつぶしました。

**男子**  
こんな工夫をしました  
お肉をオリーブオイルで焼くことで野菜も美味しく食べました。

**女子**  
こんな工夫をしました  
しょうが焼きはまいて、おアツルをピタッと押しつぶしました。

### 弁当作りのコツ「3・1・2弁当術法」とは?

「1食に何をどれだけ食べたいか」について、料理の組み合わせの目安です。食べ過ぎる体型にあったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3:1:2の割合の容積比でつめると、適量で栄養満ちた弁当が作れます。

【3・1・2弁当術法】8つのルール

- ※食べる人によって、ピッタリサイズの弁当箱を基準
- ※動かさないようにしっかりと固定
- ※主菜・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- ※同じ調理法の料理（特に炒め物）を多く使った料理は1品だけ
- ※全体をおいしそうにはし上げる

【NPO法人農業塾実践チーム】HPより

### 知っておこう！弁当を詰めるときの注意

- ※弁当は作ってから詰めるので、衛生面に細心の注意が必要
- ※弁当箱はきれいに洗って乾かす
- ※おかずはしっかりと水分を拭き取る
- ※おかずはできるだけ水気を拭き取る
- ※作り置きのおかずは冷蔵庫に保存しておく
- ※電子レンジにかけると必ず加熱する
- ※ごはんを温めたら、しゃもじでならし、カップで押しつぶして詰める
- ※ごはんとおかずが冷めたらからむをする

お弁当の目安  
弁当箱の大きさの目安（標準的なサイズ）  
総重量：400g 食料重量：300g 高校生男子：600～700g  
高校生女子：700g 高校女子：500g

※「3・1・2弁当術法」で作る弁当はローカロリーな弁当とは限りません。

## 高校生が食生活を考える弁当プロジェクト

### 農林水産省「新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業」レポート

**弁当プロジェクト**  
全国の高校生の10月にはじめて「新たな食環境」に対応した食育活動モデル推進事業「弁当プロジェクト」を実施しました。参加した高校生のうち、男子が約70%、女子が約30%です。3校の女子が、男子とあわせて合計10名が、食生活改善の推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

**何をかきとらうか**  
「何をかきとらうか」という問いかけからは、食生活改善の推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

**理想的な弁当の調理**  
食育プロジェクトの推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

**弁当レシピ作成**  
3校～5校の生徒が、食育プロジェクトの推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

**弁当調査（持参調査）**  
学校で弁当を持参する生徒を、食育プロジェクトの推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

**弁当調査（中身）**  
食育プロジェクトの推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

**設計図作成**  
食育プロジェクトの推進役として、先生と生徒の間に「食育プロジェクト」を立ち上げました。

### (3) 大学生対象取組

#### リーフレットの作成

**食の未来を担う 大学生が学ぶ 「食で育む、みんなの輪」活動記録**

食について学んでいる大学生が、農業や調理の体験、生産者との交流を通じて、これからの食について考えました。全3回期の活動内容を紹介します。

実施場所：林業農園 雄勝町内、JAF雄勝タッキングサロンハマツギ 等

**7月30日(土)**  
日本女子大学の農学先生にご講話をいただき、朝食の大切さや栄養バランスの取り方など、食生活の改善を促す良い機会となりました。今回は、野菜がたっぷり入ったオムレツやカレーなどを調理して食事バランスを学び、更に皆で味わって共に食べる楽しさを体験した。農園では、夏野菜の収穫と、小豆家の園芸指導の授業も受けた。夏の作業を体験し、あたりまじに野菜を食べられることに感謝しようと思った。

**9月1日(水)**  
農園にてブロッコリーの定植や調理で使う野菜の収穫などもを行い、収穫される野菜の成長の過程を知ることが出来た。その後、たくさん取り野菜が収穫できたときの喜びを分かち合っ、一つ一つの野菜を丁寧に調理調理を作り、生産者の知恵を学ぶ。生産者の方との意見交換では、横浜の農業を知ることが出来た。続いて漁業所では、地元の水産物を知ることが出来たというお話を伺い、産地から利用したいと思った。

**11月27日(日)**  
農園にて、お弁当を届けたブロッコリーなどの収穫を行った。また、収穫後と前の分けし、農作業の大きさを実感した。その後、収穫した野菜でおかず作り作り、加工の過程を学ぶための自分も帰った。昼食後、武蔵川女子大学の農学先生にご講話をいただき、これから自分たちがどんな農業をやりたいのかを話し合った。学生にとって近くて遠い「社会」を考える良い機会だった。

お問い合わせ先 編集文庫プロジェクト TEL. 03-3694-0416

P4

**「食で育む、みんなの輪」**

食生活に関心をもちよう

健康の基本は食事から

食事でもった栄養素はからだをつくり、からだを動かすエネルギーになります。大学生への調査によると、身体面での健康状況の自己評価で、健康であると答えている人は半数未満でした。健康なからだづくりには、生活リズムを整えることが大切です。早速早起きをして、朝食から1日をスタートしましょう。いまの食生活がこれからの人生の健康にもかわってきます。このリーフレットを参考に、毎日の食事に関心をもち、心もからだも元気に過ごしましょう。

【農林が産出 平成20年度新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業】  
実施主体：(株) 農文庫プロジェクト

P1

**朝食を食べよう**

**1日のスタートは朝食から**  
朝食を食べない人が増えています。その理由は、「もっと寝たいから」から、脳を働かせるエネルギー不足は脳が疲れた状態になり、集中力が高まりません。また朝食抜きの生活は、肥満や栄養不足など生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。  
朝食を食べることで目を覚まし始めましょう。

**朝食のメニュー例**  
1 11月1日  
2 11月2日  
3 11月3日  
朝食を食べない人は、まずは学校に食べたいものを知らせよう  
自主学習を始めるのと同時に、朝食を食べよう

**中食をかしこく活用する**  
大学生が毎食バランスのよい食事を準備するのは大変です。市販のお弁当やお惣菜などを上手に活用しましょう。お弁当は、適量野菜がたっぷりのを避け、サラダや漬物のおかずなどを1品プラスしたりすると、栄養バランスがぐんとよくなります。食事のバランスを考えたが、数日から1週間スパンで工夫します。  
お弁当や惣菜の栄養成分表を見て、お弁当で済ませよう

**食や農を知ろう**  
自分が食べている食料の材料は、どこでどんな人がつくっているのか、生産に関心をもちましょう。生産について知ることは、食べる側の私たちのためです。機会をつかって、生産現場に足を運び、農業体験などに参加してみるのはおすすめです。  
農業体験ができる場所は、下記サイトに掲載されています。  
農林が産出 産物7 Farms等の全国産地情報検索ポータル  
<http://www.maff.go.jp/ryokushu/talkone/talkone.html>

**ご飯と一緒に食べよう**  
大学生への調査によると、屋敷を友人と一緒に食べている人の割合が、ひとりだけで食べている人よりも精神面での健康状態が良いと答える割合が高くなっています。  
家族や友人、サークルの仲間など、誰かと一緒にご飯を食べると、食事もおいしく食べられます。またコミュニケーションの場にもなります。ひとりだけで食べることも多い人も、仲間を誘って、食事を楽しみましょう。

**農食の質をよくしよう**

**日本型食生活を始める!**  
日本人はご飯を中心に魚、肉、野菜、海藻、豆類のほか、適度に牛乳、乳製品、果物などを組み合わせた食事をしています。この栄養バランスを優れた日本型の食生活が、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると考えられています。  
いろいろな食品を上手に組み合わせ、主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしていきます。

**日本型食生活の食卓**  
副菜 主菜 主食 汁物

P2

P3

(4) 子育て世代対象取組  
パンフレットを作成

## 食で育み、 おいしい笑顔

～からだもこころも元気な子どもに～



食事でつた栄養素はからだを育み、からだを動かすエネルギーになります。子どもが健康で元気に育っていくには、食事は欠かせません。また、日本には四季があり、その時期に収穫できるさまざまな食材があります。昔から、子どもに関するお祝い行事には、季節も盛り込んだ料理を食べてきました。行事食も上手に取り入れて、豊かな食生活を築いていきましょう。

【農村遺産 平成26年度認定食文化遺産】  
認定食文化遺産「食」農文化プロジェクト

P1

## 子どもの成長に 大切なこと



成長期の子どもは、食事が大事な役割を果たしています。このグラフを見ると、子どもたちのからだの成長がわかります。成長が早いこの時期に、たっぷり遊び、ぐっすり寝て、1日3食おいしく食べて、毎日の生活リズムを整えてあげましょう。

● **食事と生活リズムの関係**  
1日3食、食事をおいしく食べるためには、まず生活リズムを整えることが大切です。たっぷり遊ぶから食事を食べず、食欲が落ち、夜寝る時間にも寝るようになりません。

● **飽きばんで元気に**  
私たちの脳のエネルギーはブドウ糖です。飽きばんで食べて、寝ている間に使われたブドウ糖を補うことが大切です。飽きばんで食べて、寝ている間に使われたブドウ糖を補うことが大切です。

● **一緒に食べるとおいしい、楽しい**  
おひさま、お月さまだけでなく、お友達もかかっています。子どもと一緒に食べる楽しみ、食事を家族のコミュニケーションの場にもなります。

● **食の体験を広げる**  
子どもと一緒に食事の準備をしたり、買い物に行ったりすると、食への興味や知識が広がります。親子で楽しみながら、ペラペラでラターペラを使って野菜を栽培するのもいいですよ。

P2

## 食事は栄養バランスを 考えて



主食、主菜をそろえると、栄養バランスのとれた献立づくりができます。毎日作るのが大変な時は、2、3日、もしくは1週間単位でバランスをとるようにしましょう。

● **忙しい毎日にも**  
季節の野菜を食べやすい大きさに切って、ピクルスを作っておくと、重宝します。量やハードなどの量でなく、お子さんの喜ぶ量も、野菜の組み合わせを変えたり、ローリエ、醤油など好みに加えたり、アレンジを楽しみましょう。

● **季節の野菜で作るピクルス**  
● 野菜のピクルス漬  
【材料】  
酢 1/2カップ  
砂糖 1/4カップ  
塩 小さじ2  
塩 小さじ1/2  
【作り方】  
1. 野菜を洗って大きめに切る。  
2. 酢を加える。

● **ピクルスづくりの心得**  
・ ひんやりした、よく洗い、軽く水気を拭き、清潔な容器で漬ける。  
・ 漬けた後は冷蔵庫で保存する。  
・ 野菜が少し柔らかくなった頃に、冷蔵庫で保存する。  
・ 漬けた後は冷蔵庫で保存する。  
・ 漬けた後は冷蔵庫で保存する。

P3

## みんなで食べよう行事食

春は、お祭りなどの年中行事やお盆などの季節行事に思いがけずあります。子どもに伝えるお祝い行事には、季節の食材を使った行事食を用意しましょう。この冊子の内容は一例です。地域の行事に合わせた行事食を考えてみましょう。

● **桃の節句**  
3月3日女の子の成長を祝います。ひし餅、ひなあられ、白酒をひな人形に供え、はまぐりの粥や、ちらし寿司をいただきます。

● **はまぐりの粥**  
はまぐりの具合わせの時、刻んでおいてお粥の具がたっぷり合うことから、夫婦仲良く過ごせるようにと願いの込められています。

● **ちらし寿司**  
縁起のよいお祝いがある食材（れんこんは長寿、はまぐりは長生きなど）季節の食材を用いようと願いの込められています。

● **端午の節句**  
5月5日男の子（今では女の子も含めて）の成長を祝います。菰粥をさけるおにぎりでちまきを船形をいただきます。

● **菰粥**  
菰の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が枯れていることから、子孫繁栄の願いが込められています。

P4

## ちらし寿司

材料をばんと一緒に漬けるポイントです

● **材料** (作りやすい分量)  
● 米 360ml (2合) ● かんぴょう 80cm ● 干し椎茸 (ドライシイタケ) 4g  
● 煮干し 1/4 ● 昆布 10cm (約10g) ● かつお節 10g  
● 白だし 100ml ● 醤油 10g ● 塩 1g  
● ちりめんじゃこ 10g ● しいたけ (約1cm) 1個  
● 卵 3つ ● かつお 1パック ● 人参 1本 ● きんぴらごぼう 20g  
● だし調味料 (だし 100ml ● 醤油 10g ● 塩 1g)

● **作り方**  
1. かんぴょうはザッと水で洗い、はまぐり5mmの長さに切る。  
2. 卵は湯で茹で卵にあげ、おろす。  
3. ちりめんじゃこは、湯で茹で、湯をきき、油を軽く拭く。  
4. しいたけは、湯で茹で、湯をきき、油を軽く拭く。  
5. 人参は湯で茹で、湯をきき、油を軽く拭く。  
6. かつお節は湯で茹で、湯をきき、油を軽く拭く。  
7. 白だしは、おろしおろしにして、おろしおろしにする。  
8. 白だしに、おろしおろしした材料を加え、よく混ぜる。  
9. 白だしをよく混ぜ、おろしおろしした材料を加え、よく混ぜる。  
10. 白だしをよく混ぜ、おろしおろしした材料を加え、よく混ぜる。

P5

## 子どもの成長を祝う備礼

お祝い初め  
誕生して100日頃、一生食卓にも残らないように、という願いを込めて行われます。尾籠付きの鯛、赤飯などの料理に加え、丈夫な備礼のように「備礼の石」が添えられます。お祝いには、お祝いにお祝い食べられるので、食べるとお祝いします。

七五三  
女の子は3歳と7歳、男の子は3歳と5歳の11月15日に健やかな成長を願って行われます（その前後の土日に行くこともあります）。赤飯や季節の料理、栗のお菓子などをいただきます。

● **赤飯**  
赤飯で、小豆やさつまいもを煮て色づけるのは、赤飯をばいばい願掛けの縁起を持つと信じられ、お祝いの行事に用いられます。

● **材料** (4人分)  
● 小豆 100g ● 小豆 (ゆで) 100g ● 小豆 (ゆで) の汁 400ml ● 塩 少々 ● 1/4 ● しいたけ 1個 ● 醤油 10g

● **作り方**  
1. 小豆は洗って、ざるにあげます。  
2. 炊飯器に小豆、お水、お塩を加えてお粥を作ります。  
3. 炊き上がった後、お粥に、しいたけを加えます。  
4. 炊き上がった後、お粥に、しいたけを加えます。

P6

## 日本の年中行事と食

1月 7日 11日  
お正月 おせち料理 雑煮 お屠蘇  
人日の節句 七草粥  
初詣 おしるこ

2月 3日  
節分 大豆、いわし

3月 3日 20日ごろ  
桃の節句 ちらし寿司 はまぐりの粥  
白濁 ひし餅 ひなあられ 桜餅  
春分 ぼた餅

5月 5日  
端午の節句 柏餅 ちまき

7月 7日  
七夕 そうめん

8月 15日ごろ  
お盆 精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子

9月 15日 23日ごろ  
十五夜 月見団子 里芋  
秋分 おはき

11月 15日  
七五三 千歳飴

12月 22日ごろ 31日  
冬至 かぼちゃ料理  
大晦日 年越しそば

P7

## 子育て世代に向けた食育の取り組み

農村遺産の食育事業で様々な取り組みをしました。その一部を紹介します。

● **日頃の食生活を振り返る**  
健康な食生活のために「主食・副菜・主菜」を組み合わせ、栄養バランスを整えることを目指しました。食育活動を通じて子どものお祝いと食文化についても伝えました。

● **おいしいだすをろう**  
かつおぶしの製造工程、簡単なだしのかきかたをプロが紹介。だしを挽くと、醤油で調味すると、お祝いになります。子どもが喜んで食べてくれました。

● **季節の野菜でピクルスづくり**  
季節の野菜をたくさん収穫したピクルスを作りました。ピクルスを作ると、野菜の栄養が残り、お祝いになります。子どもが喜んで食べてくれました。

● **野菜の魅力を見よう**  
地産の生産者の方、野菜の生産や食育の重要性、お祝いと食育の重要性を見せながら、季節の野菜について説明。地域野菜の魅力を伝えることができました。

● **味噌を作ろう**  
味噌作りを通して、食品の加工や伝統的な食文化について、子どもが喜んで食べてくれました。

P8