

ぐんま食の安全情報

Vol.86

ぐんま食の安全情報は、食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

2012年6月発行
編集発行
群馬県食品安全局食品安全課

情報No. 86 毎年6月は「食育月間」です！～食育ライブラリーの紹介～

最近は、「食育」という言葉は多くの方がご存じだと思います。でも、「食育ってどんなことをするのか？」という方もかなりいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は「食育月間」にちなんで、「食育ライブラリー」を紹介します。

「食育月間」とは？

食を通じて、健全な心身と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、国は6月を「食育月間」と決めました。期間中は、国や県、市町村、企業や団体が様々な食育の取り組みを進めます。「食育」は食に関する様々な問題を解決するキーワードとして注目を集めています。



何だか難しそうですね。
家庭ではどのようなことをすればよいのですか？

それほど難しいことはありません。



意外に簡単

食育の実践

- 「朝ごはんをちゃんと食べる」
 - 「家族と一緒にごはんを食べる」
 - 「農業にふれ合う、体験する」
 - 「地元の食材を選ぶ」
- など・・・

特に意識していなくても「実践」していることが多いのではないのでしょうか。
この「食育月間」は、改めて「食」について考えてみる機会といえます。

群馬県では、楽しく遊びながら「食」に関心を持ち、食育の実践につながるような食育教材を作成しています。ぜひこの機会に手に取ってみてください。



「手に取る」と言っても、幼稚園や学校などにしか置いていないのでは？

それが、どなたでも気軽に体験などができるのが、今回ご紹介する「食育ライブラリー」なんです。



「食育ライブラリー」とは？

身近な地域で楽しみながら食育に取り組める環境づくりを推進するため、県と地域が一体となって県内全市町村の50カ所に設置した情報発信の特設コーナーです。

「食育ライブラリー」例



機能

- ①食育に関連したパネルや教材の展示、リーフレットの設置等による情報発信
- ②食育紙芝居、カルタ、食育エプロン、食育関連書籍等の貸出し

食育パネル

目印の看板

食育エプロン
「なんでも食べる元気な
まあちゃん」

食べた食品が消化される仕組みがわかる！

食育紙芝居など

新たな食育教材
「ぐんまのたべもの
釣りゲーム」

カードを
釣り上げよう！



楽しそうなコーナーですね。



⚠ 食育ライブラリーの設置場所は、公民館や保健センターなど設置市町村によって異なりますので、チラシやホームページなどでご確認ください。また、各食育ライブラリーにより、機能などが多少異なりますので、詳細については各食育ライブラリーに直接お問い合わせください。

新たな「群馬県オンリーワン！」食育教材！

■ぐんまのたべもの釣りゲーム



子どもから高齢者まで、色々な世代の方々が、楽しく遊びながら「食」を学べます。自らの健康増進に役立てたり、群馬県の農産物や郷土料理・行事食などの魅力を発見し、伝承するためのツールとして活用します。



この絵を見ると、釣るのはお魚以外にもありそうですね。

そうです。このゲームではマグネットが付いたカードを付属の釣り竿で釣ります。カードは、県内で生産されている農作物や郷土料理・行事食・日常でよく使う食材の写真で全部で207点あります。



ゲームには、特に決まったルールはありません。カードや付録を上手に活用して、遊び方を工夫してください。

糸の先に磁石がついた釣り竿で、カードを釣り上げてね。

「ぐんまのたべもの釣りゲーム」活用方法の提案

1. 食材や料理を知ろう

「おいもはどれかな?」「お豆の仲間は何かな?」
→つり上げた食材の名前や産地を答えてもらう。



2. 地域の食べものや、旬を知ろう

今は一年中、何でも食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし食べものには、それぞれの地域でよく育ったり、よくとれる季節「旬」があります。群馬県でとれる食べものや旬を学ぶことができます。

3. 食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体内での主な働きにより大きく3つの色のグループ「黄・赤・緑」に分けることができます。「釣り上げた食材のグループはどれかな?」
→付録の「たべもの3つのグループ分け」で答え合わせができます。

4. 何をどれだけ食べたらいいかを知ろう

「主食」「副菜」「主菜」を揃えよう!
→付録のランチョンマットで答え合わせができます。(「500kcal以内に抑えよう」など、サブテーマを設けて、難易度を上げて楽しめます)

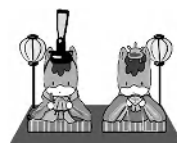
5. 地域に伝わる料理を引き継ごう

群馬県にも昔の人達が工夫して生み出した郷土料理がたくさんあることを学べます。「この郷土料理はなにかな?」
→つり上げたカードの料理名を答えてもらう。



6. みんなで行事食を楽しもう

「春の行事食はどれかな?」
→つり上げたカードの料理名や行事の名前、日にちを答えてもらう。巻末のリストを活用して、材料や作り方を学べます。



食材カードの裏側

【81】豚肉(ロース) あかのなま
【写真の重量】100g; 【可食部のエネルギー】267kcal
【代表的な料理】トンカツ、豚汁
豚肉は、日本人が一番たくさん食べている肉です。肉が未熟なトンカツが発明されたのがきっかけになって、豚肉が普及のたされてきました。
群馬県は、消費地である首都圏に位置しているという立地条件を活かして、全国でも有数の豊稔県としての地位を築いており、出荷量は全国第4位となっています(平成21年畜産物出荷統計)。また群馬県の平成21年農業産出額が4,492億円で、全国第5位となっています。

ぐんまちゃんマークを探そう!

新



その他、食育ライブラリーには、リニューアルした「食育紙芝居」など、食育に関する書籍や資料が揃っています。そちらもぜひ御活用ください。

その他の遊び方例

群馬県の生産量が全国で5位以内のものについています。



ぐんまちゃんの食育紙芝居

次回は、不定期発行について、御理解と御協力ありがとうございます。次回は、7月発行予定です。



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 県庁食品安全課
TEL: 027-226-2423 FAX: 027-221-3292
電子メール: shokuanze@pref.gunma.lg.jp