



食育マイスター養成講座

## 2010年4月19日【食育の日】記念 ～ 食育グッズのご紹介 ～

みなさんは食育講座を行う際に、どのような食育グッズを使用していますか？

絵本、エプロン、野菜、お菓子の袋など・・・。

食育マイスター講座事務局は、「食育の日」を記念し、みなさまからお寄せいただいた食育グッズをご紹介します！



**日本野菜ソムリエ協会  
食育マイスター養成講座事務局**

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂1-9-5 渋谷スクエアAビル 12F

TEL.03-5428-6098(平日10:00-18:00)

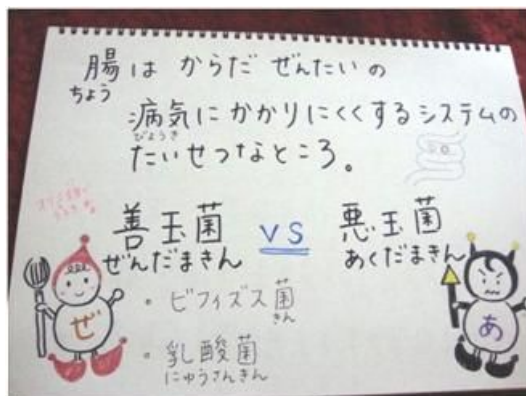
URL. <http://www.shokuiku-m.jp/>

## 【1.手作りのフェルト小物 野菜 果物】



フェルトで作ってあります。  
可愛い～！と興味をもって  
もらえます。  
趣味の手芸を取り込んだ  
アイテムです。

## 【2. スケッチブック】



スケッチブックに話だけでは  
イメージしにくそうなことを  
かいてみたり・・・。  
お笑い芸人のマネではないですよ！  
小学生にも知ってほしいこと  
を書いています。

## 【3. 布にくっつく野菜達】



ぺたっと布に貼れるように  
なっています。  
好きなおえかきを  
取り込んだアイテムです。

#### 【4. やさいのカード】



こちらは自分が楽しい、好きだと思ったことを伝えたいという気持ちから講座で使わせていただいたアイテム。遊び方のアレンジもあり、パターンをかえて楽しみました。

#### 【5. 野菜のマグネット】



おえかきをして作った野菜のマグネットです。

1～5番の食育グッズを使った様子をブログで見ることができます。  
＜ジュニア食育マイスター 荒木さんのブログ＞  
<http://ameblo.jp/vege-sommelier/entry-10468244532.html>



## 【6. マスキングテープ】



私は Taberu × Asobu (タベルトアソブ)をテーマにマイペースに不定期ながら食育の場を開いているのですが、その際に とっても役立つのが『マスキングテープ』です。

食を身近に感じてもらう場として、まだまだ未就学児と一緒に活動することも多いので簡単に自分でちぎったり、貼りつけたり、はがしたりできるこのマスキングテープは自分のカップやお皿の印にしたり、食育グッズ作りに使ったり、時にはパーティの飾りになったりして、特に食育のお料理教室などをされる方にはとても役立つと思います。

教室の時はいつも写真の様に使用する文房具などをまとめて置いています

なんといっても、手軽な値段だし、かわいいし使い易い！  
まだまだ 色んな使い方の可能性があると思うので  
今後も教室の中で 発見していきたいと思います

写真は今までの教室の中で使用した例です。

『お月見団子の会』→ 三方作りに

『クリスマス会の会』→クリスマスツリー飾り

『ハロウィンの会』→トリックオアトリート バケツ飾り

その他 コドモたちと保存食等を作った際一緒に日付を書いたり

パフェ作りの際(この会では折り紙だったのですが)楊枝の上にはテープをつけて自分で作ったものを間違えないように、ネーム立てとして飾りにして使ったりもできます。

参加したコドモたちもいつも楽しそうに使ってくれていますよ！



## 【7.MY包丁】



自分の特別な料理グッズを持つことは、単純にサイズが合うので使い易い(安全である)という利点だけでなく、メンタル面においても効果がある様です。

お料理を始めるといつも進んでお手伝いをしたがる7歳の息子。最近では、食後のデザートを食べたい時に自ら『MY包丁』を出してきて果物をカットして食べています。

始めはキウイを半分にカットするだけだったのが今では不器用ながらも、リンゴやオレンジ等もカットできるようになってきました。本人も少しずつ慣れてきて嬉しそうですし、食後に進んで果物を一品加えてくれることで食事のバランスもよくなり一石二鳥です☆



親としても、どんな風に上達してくれるのかが楽しみです。今後も食育の場でどんどんMY料理グッズを勧めたいと思います。

6～7番の食育グッズをご紹介いただいた、食育マイスターの藤井さんのブログです。  
『Taberu × Asobu (タベルトアソブ)』  
<http://kaakoxxx.exblog.jp/>

## 【 8. フェルト野菜】



フェルトで作った野菜達。  
まずはフェルトを切って、  
ボンドで目・口をペタ！！  
どんなお顔になったかな？  
同じトマトさんでも、  
出来あがってみれば  
いろんなお顔で個性が  
出てます！



## 【 9. 食育カレンダー】



(株)グレイン・  
エス・ピーで  
販売。他にも  
色々な食育  
グッズがある。



## 【 10. 組み立ておはようカルタ】



遊びながら食育や礼儀作法  
が学べる教材。大切に保管  
してもらいたい意図から、カルタ  
の箱を組み立てることができる。



## 【 11. 食育カルタ】

遊びながら食育の知識が身に付く。  
かるたと教材とセットになっており、  
書店で購入できる。

## 【その他 食育グッズ情報】

### 1) 親と子の食育かるた

「親と子の食育かるた大会」開催の様子が見れます。かるた取りを楽しんだあと、オリジナルかるたの作成を行っています。

[http://www.maff.go.jp/kinki/jimusyo/nara/local/info/karuta\\_210825.html](http://www.maff.go.jp/kinki/jimusyo/nara/local/info/karuta_210825.html)

### 2) 地域に根ざした食育コンクール

審査結果・受賞事例紹介からさまざまな食育グッズを見ることができます。

<http://nipponisyokuiku.net/concour/2009/jusho.html>

### 3) 北の魚菜図典オリジナルかるた

魚のイラスト、ミニ知識の詰まったカルタや、ポストカード、カレンダーなど。

<http://www.orange-s.com/goods.html>

### 4) 食育教材ダウンロード

東京ガスが行っている食育活動。レシピなど食育講座で使えるデータがダウンロードできる。

<http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/shokuiku/wakuwaku/index.html>

### 5) 群馬県の食育サイト

カルタ、本、紙芝居などを販売。また食の替え歌がダウンロード可能。

[http://www.pref.gunma.jp/cts/PortalServlet?DISPLAY\\_ID=DIRECT&NEXT\\_DISPLAY\\_ID=U000004&CONTENTS\\_ID=50904](http://www.pref.gunma.jp/cts/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U000004&CONTENTS_ID=50904)

### 6) ナスコ社のフードガイドピラミット

授業計画カードなど種類豊富な食育グッズを販売している。

[http://www.gun-yosha.com/Pages/shokuiku\\_report1.html](http://www.gun-yosha.com/Pages/shokuiku_report1.html)



## 【食育に関する書籍の紹介】

### 1)「野菜の時代」(瀬戸山 玄)

食べることで学び、食材のこともきちんと知る。  
都市農園での体験から見えた、畑には野菜以外にも大切なものが育つ  
ということ。(NHK出版)



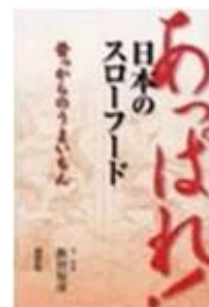
### 2)「微生物が未来を救う」(小泉 武夫)

次の世代のことを考えて・・・。  
発酵学の権威である作者が専門分野について、小学生たちを相手に  
五感を使って教えたパワーあふれる授業を書籍化。(KTC中央出版)



### 3)「あっぱれ！日本のスローフード」(飯田 辰彦)

ダゴ汁、イナ饅頭にアンロクメ寿司！  
これらみんな土地土地で愛され、食べ続けられてきた伝統食です。(淡交社)



### 4)「台所の一万年 食べる営みの歴史と未来」(山口 昌子伴)

人と食との関係、そのルーツを探る。  
おいしく安全な食生活のために、家庭の台所を根本から見直し、  
「食べる営みの知恵」を掘り起こします。(農文協)



### 5)「体においしい ごはんの力」(義岡 千恵子／金丸 弘美)

食べ物に感謝し、なにより楽しむこと。  
健康な食生活のための知恵はどれもシンプル。豊富な取材と体験を  
重ねた著書だからこそその説得力。(KKベストセラーズ)

