

食育指導員が

# 食育を お手伝いします!

食育指導員は、京都市長の認定を受けた食育を  
地域で実践するボランティアです。

みなさまの身近な場所にお伺いして、料理教室  
などの体験活動や講話を行い、「食育」をお手伝い  
します。



食育活動メニューから、希望するメニューを選んで、  
食育指導員と「食育」について学びましょう!

## 料理教室



## 食材学習



## 紙芝居・食育クイズなど



「食育活動メニュー」と各区・支所での  
実践例をご紹介します!

▶ 中面をご覧ください!

各区・支所での実践例は、ほんの一例です。リーフレットでは紹介しきれないその他の食育活動は、  
京都市健康づくり応援サイト「京(きょう)・けんこうひろば」に掲載しています。  
ぜひご覧ください。

京都市食育指導員

検索

詳しい内容はここからチェック!!



発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

発行年月：令和8年1月発行

京都市印刷物 第071842号

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

健康長寿のまち・京都

【このリーフレットは、令和7年度消費・安全対策交付金(地域での食育の推進事業)を活用して作成しています】

# 食育活動メニュー

●所要時間は目安です。  
●ご都合に合わせて、講話のみ、調理はデモンストレーションのみなど内容をカスタマイズできます。お気軽にご相談ください。

保育園(所)・幼稚園等で人気のメニュー!

MENU

1

## 食育クイズ・ゲーム・紙芝居など

所要時間

20分程度

エプロンシアターや紙芝居、ゲーム、クイズで楽しく「食」への関心を深めます。

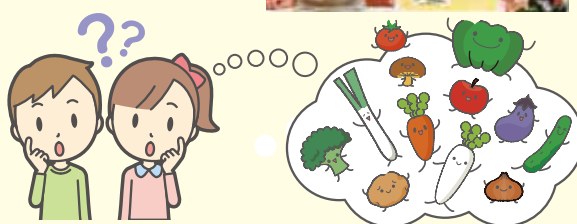
### ●エプロンシアター・紙芝居など

【テーマ(例)】 「食べものがうんちになるまで」  
「好き嫌いをなく食べよう」  
「食べ物と虫歯」  
「バランスよく食べよう」



### ●野菜クイズ

野菜の名前、花、実のなり方、旬などを楽しく学びます。



### ●豆つかみゲーム ～正しいお箸の持ち方を学ぶ～

正しいお箸の持ち方や、マナー  
(例:嫌い箸、忌み箸、禁じ箸など)について学びます。



### ●お魚の食べ方クイズ

お魚の模型を使い、お箸できれいに魚を食べる方法を学びます。



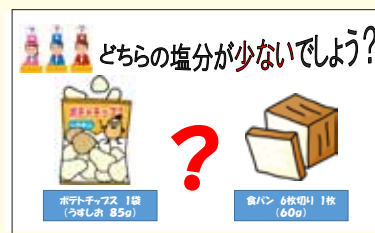
### ●食文化クイズ

京の食文化や食べ物、行事食について学びます。



### ●減塩クイズ・ゲーム

健康づくりのための減塩のコツを楽しく学びます。



中面は、活動メニュー③④⑤を掲載しています。

MENU

2

## クッキングや行事の補助などをお手伝い!

保育園(所)・幼稚園・小学校などでのクッキングや収穫などの食に関する行事で、大人の手が足りないこと、ありませんか?

そんな時、食育指導員がお手伝いに伺います。

芋ほり、焼き芋づくりや、野菜の苗植え・収穫、調理実習などをお手伝いします!





## メニュー①の事例

### ●畑での野菜クイズ

北区の小学生とその保護者を対象とした「ニコニコ北っ子・小学生のための京の食文化セミナー」に従事し、野菜に関するお話やクイズをしています。



### ●講話や寸劇、紙芝居

児童館や老人会など地域からの依頼で、寸劇や紙芝居、高齢者の食事についての講話などを行っています。



### ●お魚の解体

園児の目の前で魚を解体し、できるだけ近くに運び、匂いを嗅いだり触ったりする体験をしました。



### ●子どもも大人も楽しむ食育

保育園(所)の依頼では、甘い食べ物について、ペーパースートや手遊び、寸劇、歌を盛り込み、楽しい食育をしています。大人向けには減塩クイズなど、参加型の啓発活動をしています。



### ●お箸の講話・豆つかみゲーム・箸置き作り

小学生を対象にした教室『お箸ヒーロー養成スクール』で、「お箸を丁寧に使う大切さやお箸のマナー」についての講話をして、「豆つかみゲーム」や「折り紙で箸置きづくり」を体験してもらいました。



## 子どもから高齢者までを対象にしたメニュー!

### ●保育園(所)での野菜のタネ当てクイズ

タネの現物を見て、触って、匂いを嗅いで、10種類程度のタネがどんな野菜のタネか園児たちに当ててもらいました。



### ●豆つかみゲーム

小豆、白花豆、金時豆、ひよこ豆、貝豆など、豆の種類を増やして、豆つかみゲームをアレンジ!お箸の上手な持ち方を確認したり、豆の種類も知ることができます。



### ●骨粗しょう症予防啓発イベント

食育啓発イベントを毎年実施しています。骨粗しょう症予防啓発では、日頃の食事でのカルシウムがとれているかのチェックや、骨密度測定で自身の現在の状況を確認、カルシウムを多く含む食品についての展示やレシピの配布をし、食事改善のきっかけ作りを行っています。



### ●大学生を対象とした朝食啓発の取り組み

区内にある大学の学園祭で『食育指導員の啓発ブース』を出展し、学生さんや来所された地域住民の方を対象に朝食の啓発や減塩クイズなどを実施しています。





## 料理教室

所要時間 1～2時間程度

## &lt;教室のながれ&gt;

- お話
- 調理実習又はデモンストレーション
- 試食



\*会場と食材料などは依頼者様をご準備ください。  
\*料理教室のメニューはご相談に応じます。

## メニュー③の事例

## ●いろいろな切り方にチャレンジ教室 (小学生向け)

対象者 小学生

活動例 料理することの楽しさを知ってもらい、包丁の使い方、材料の切り方など一人で料理ができることを目指した料理教室を開催しています。【ジュニアクッキングなでしこ隊の活動】



## ☆メニュー例

- 夏野菜パスタ
- 簡単ミニサラダ
- 手作りパフェ



パスタにはたくさんの種類がありますよ。

## ●親子で楽しくクッキング「ホットケーキミックスでつくるクレープ」

親子で楽しんで作れる簡単クッキングを通じて手作りの楽しさと食の大切さを知ってもらう活動を行っています。

対象者 児童館に通う児童とその保護者

活動例 簡単、野菜たっぷり、手作り、楽しいにこだわったメニューを紹介しています。

活動範囲 南区とその周辺地域 【京食知恵袋の会の活動】



自分で巻けば野菜もおいしい!



## ●要望に応じて食育活動を支援します! ～幼稚園、保育園(所)、児童館、PTA、高齢者～

西京区で、幼児、小学生、児童館、PTA、高齢者を対象に、要望に応じて食育活動を行っています。

【西京食育指導員の会の活動】



■小学生への防災講習会  
(ポリ袋クッキング)



■赤ちゃんサロンでだしの引き方と調理



■高齢者の食と食事作りの工夫講話

## 【その他の活動例】

- ★児童館でカレー作りと箸使いゲーム
- ★土曜教室で乾物のお話とおやつ作り
- ★地域で味噌づくり会
- ★減塩の講話

## ●地域団体からの要望に合わせて活動しています！

- 北区の地域団体から依頼された事業や、食育指導員の自主企画事業を実施しています。

【北食育クラブの活動】

【その他の活動】

- ★一汁三菜の配膳のルールや栄養バランスのよい食事の工夫についてのお話



■災害時の備えと食事の工夫講話・実習

- 地域のもちつき大会で京都のお雑煮について、クイズを交えて講話しました。



- 洛西地域の幼稚園、小学校、児童館などからの依頼で、調理実習補助や、トマトから作るケチャップ、ポップコーン、わらび餅など、様々な調理デモンストレーション・試食を実施しています。



## ●子どもの居場所づくり情報交換会での調理実習

- 食育についての講話や節約&エコな食材の調理法を紹介しました。その後、調理実習を行い、子どもの居場所づくり関係者で意見交換を行いました。



## ●保健福祉センターの調理実習（講話や調理補助）

- 京のおばんざいクッキングで、食育指導員が作成したレシピを調理実習し、京の食文化クイズを実施しています。



- 楽しく骨や歯、カルシウムのことについて学べるキッズおやつクッキングで、小学生達の調理のお手伝いをしています。



## ●京の食文化や食べ物のお話

- 子どもから成人を対象に、食文化や食べ物の特徴などをお話しています。

【テーマ例】

- ★食材のお話(大豆、茶葉など)
- ★行事食のお話 など





MENU

4

# 災害備蓄食品 アレンジクッキング

所要時間 1時間程度

&lt;教室のながれ(一例)&gt;

- お話「備蓄食品の目安量」
- 調理実習又はデモンストレーション「備蓄食品を活用したポリ袋クッキング」
- 実習「紙食器作り」



災害時の調理の工夫や備蓄食品を活用した献立を紹介します。

食育指導員と京都市が作成したリーフレット「災害に備えて今家庭でできること」には備蓄量の目安や調理の工夫を掲載しています!

▶こちらから  
ダウンロード



メニュー④の事例

## ●東山ジュニア消防団を対象に備蓄啓発

東山ジュニア消防団20名(小学3~6年生)を対象に、「災害時でもしっかり食べることが大切」と伝える講話、紙食器を作る実習、湯煎調理のデモンストレーション、紙食器にビニール袋を敷いての試食をしました。試食は「災害時にもこんな美味しいものが食べられるとよい。」と、おかわりに並ぶ列ができるほど好評でした。



## ●災害備蓄食品クッキング

地域の団体の方を対象に、防災食の講話や簡単にできる備蓄食品を使った調理実習をしました。普段の食事でも美味しいレシピと好評でした。



## ●段ボール窯でピザ作り

地域の方を対象に、減災カフェを開催しました。小学校のグラウンドに段ボール窯を作り、ピザを焼きました。



MENU

5

# その他の活動

## ●地域協働で試食を活かした食文化の情報発信

スーパーマーケットのご協力のもと、寒い季節にぴったりの酒粕メニュー2品を提供いただき、来店者に試食とレシピを配布しました。実際に食べていただくことで、おいしさが伝わり、どちらのレシピもとても好評でした。



大好評のレシピ!

メニュー⑤の事例

## ●高齢者のための食育情報発信

「食育タイム」を発行し、身近な話題にスポットを当て、健康情報をお伝えする活動を行っています。配布・配架のご要望がございましたら、随時承ります。

話題や情報がございましたらお寄せください。

【シルバーファイブ放送局の活動】



■第11号(令和6年3月発行)

■第12号(令和7年3月発行)

# 食育レシピの紹介

食育指導員と各区役所・支所が連携し、  
レシピを作成しました。ぜひご活用ください。

## 西京区洛西 // 西山・大原野ごはん ～つくる たべる フレイル予防～

地元大原野の野菜を使った「旬」や「地産地消」にこだわったレシピ集を作りました。大原野の農産物の「旬」カレンダーや購入可能な場所を掲載しています。また、洛西地域は、高齢化が進んでいることから、フレイル（健康と要介護の中間の状態）予防や、健康長寿を目指す秘訣も盛り込みました。  
ぜひご活用ください！

デジタルブックはこちらから▶



## 伏見区深草 // ふかくさ春夏秋冬健康レシピ

深草地域は古くから農業が盛んで品質の良い農産物が収穫されます。地元で収穫された野菜のおいしい食べ方を紹介したレシピ集を平成30年度に作成し、続編を令和2年度に作成しました。レシピ集は深草支所の窓口や地域のイベントなどで配布しており、メニュー提供をいただいている飲食店もあります。地元産の旬の野菜を普段の食事に取り入れ、健康長寿のまち・深草を目指しましょう！



▲デジタルブックはこちらから



## 南区 // 食育指導員おすすめ!地産やさしいレシピ

南区では、地産やさいの普及と、「食育」への意識を高めることをテーマに、地産やさしいレシピを紹介しています。令和5年度は17種類のレシピ、地元の農家のインタビューも掲載しました。冊子は南区役所で配架するほか、地域のイベントなどで配布します。

レシピはこちらから▶



## 東山区 // 食育指導員が提案!健康長寿レシピ

高齢者をはじめ、料理初心者でも作れる料理レシピを集めました。手軽にバランスのよい食事を楽しんでもらえるように工夫しています。レシピ集は、東山区役所内で配架しているほか、東山区の食育指導員活動でも配布しています。

レシピはこちらから▶



## 右京区 // 今日の我が家は、健康も地域も長続きレシピ

右京区で取れる野菜や加工品を取り入れた、気軽に作れるレシピを考案し、令和3年度にレシピシートを作成しました。レシピシートは右京区役所1階健康長寿推進課に配架、右京区ホームページに掲載しています。ぜひ活用してみてください。

レシピはこちらから▶



## 伏見区 // 21種類のレシピカードを作成!『新!旧酒粕レシピ』

伝統的な酒造りが盛んな伏見ならではの「酒粕」を使ったレシピの考案を少しずつ重ねレシピカードを作成しました。定番の粕汁をはじめ、グラタンやデザート、酒粕の旨味をいかした減塩レシピなど、新しい食べ方をご提案しています。

カードは、伏見区役所で配布しています。ぜひご活用ください。



各区・支所の活動については、各区役所・支所保健福祉センター（健康長寿推進課健康長寿推進担当）へお問合せください。

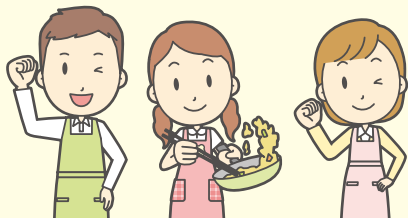
北区役所保健福祉センター	☎(075)432-1438 Fax(075)432-1590	南区役所保健福祉センター	☎(075)681-3573 Fax(075)681-1870
上京区役所保健福祉センター	☎(075)441-2872 Fax(075)441-0180	右京区役所保健福祉センター	☎(075)861-2177 Fax(075)861-9559
左京区役所保健福祉センター	☎(075)702-1219 Fax(075)702-1316	西京区役所保健福祉センター	☎(075)381-7643 Fax(075)393-0867
中京区役所保健福祉センター	☎(075)812-2544 Fax(075)812-0072	洛西支所保健福祉センター	☎(075)332-8140 Fax(075)332-8420
東山区役所保健福祉センター	☎(075)561-9128 Fax(075)531-2869	伏見区役所保健福祉センター	☎(075)611-1162 Fax(075)611-7330
山科区役所保健福祉センター	☎(075)592-3222 Fax(075)502-1677	深草支所保健福祉センター	☎(075)642-3876 Fax(075)642-3240
下京区役所保健福祉センター	☎(075)371-7292 Fax(075)351-8752	醍醐支所保健福祉センター	☎(075)571-6747 Fax(075)573-3785



# 食育指導員活動Q&A

## Q. 食育指導員とは？

- A. 京都市が開催する「食育指導員養成講座」を受講し、京都市長の認定を受けた「地域で食育を実践する市民ボランティア」です。



## Q. 活動場所は？

- A. 小学校、各区役所・支所保健福祉センター、保育園(所)、児童館などのさまざまな場所です。出向いて行く先は、京都市内の全市域、又は区内限りと範囲を決めています。

## Q. 食育活動の内容は？

- A. 個人や、グループで活動しており、子どもから高齢者まで、「食育のお話」や「料理教室」など、食育に関する様々な活動を行っています。

## Q. 費用はかかりますか？

- A. **食育指導員の活動は無償**です。  
ただし、経費(食材料費、種や苗代、会場費、交通費など)や調理器具、配布資料の印刷など、**活動に必要なものは依頼者様でご準備**をお願いいたします。

## Q. 食育指導員への活動依頼の方法は？

- A. 事務局(京都市保健福祉局健康長寿企画課)にメール又はFAXで、「食育指導員活動依頼書」を送付ください。

### 依頼から食育活動までのながれ

① 食育メニューから希望のメニューを選ぶ

② 事務局にメール又はFAXで、「食育指導員活動依頼書」を提出する

事務局から、依頼者へ、食育指導員をご紹介します(約1週間後)

③ 依頼者と食育指導員が直接連絡を取り、打合せを行う

### 食育活動の実施

④ 食育活動終了後、事務局へ「食育指導員活動結果報告書」を提出する

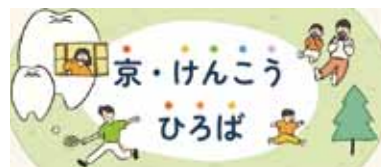
「食育指導員活動依頼書」  
「食育指導員活動結果報告書」は  
ホームページ「京都市情報館」から  
ダウンロードすることができます。



### 京都市健康づくり応援サイト 「京(きょう)・けんこうひろば」

市民の皆さまが楽しく・効果的に健康づくりに取り組める情報を総合的に発信しています。

食育指導員の活動コラム  
【京の食育指導員】を随時公開していますので、ぜひご覧ください。



京・けんこうひろば

検索