

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、料理教室等の体験活動や講話を行い、「食育」をお手伝いします。

食育メニューから、希望するメニューを選んで、食育指導員さんと「食育」について学びましょう!



食育メニューと
各区・支所での
実践例をご紹介します!
します!

▶ 中面をご覧ください!



明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

京都市では、「明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食」をスローガンに食育を推進しています。

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、ホームページ「京・食ねっと」等に掲載しています。ぜひご覧ください。



食と健康のポータルサイト「京・食ねっと」



こちらから
活動の様子
の動画もご
覧いただけ
ます。



京・食ねっと

検索

食育指導員 ⇒ 食育指導員の活動
コラム ⇒ 京の食育指導員



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



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4年1月発行
京都市印刷物 第034870号

※事例として、コロナ禍以前の取組についても掲載しています。現在は感染症予防対策の徹底に努めて活動しています。

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)・幼稚園で人気のメニュー

MENU
1

食育講話・ゲーム・クイズ

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)】

「食べ物がうんちになるまで」

「好き嫌いなく食べよう」

「食べ物と虫菌」

「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。



きってみたよ



なにのやさい？

何のやさい？？

かん らん

甘 藍

● 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、

禁じ箸等)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。

京の食文化クイズ
和菓子は季節にちなんだ作られます。お正月やその年の初めての初めのお米粥で食べられるものはどれでしょうか？



① さくらもち ② いちご大福 ③ はなひらもち

京の食文化クイズ
昔から京都では、毎月8がつく白にあらめを食する習慣があります。あらめは次のうち、どれでしょうか？



① あらめ ② きんこ ③ きんこ

● 食塩クイズ・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。



一番塩分が多いのはどれ～だ！

インスタント麺の素 1包 (7.4g) 8.5g

バター 1棒 (40g) 4.0g

食パン 6枚切 1枚 (60g) 0.6g

▶ 中面は、活動メニュー③～⑤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)・幼稚園等でのクッキングや収穫祭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、鍋パーティー、野菜の苗植え・収穫などをお手伝いします。

子どもから高齢者までを対象にしたメニュー!

メニュー①の事例：食育講話・ゲーム・クイズ

● 食育講話

北 区 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。

【テーマ(例)】

- 京の食文化(冬野菜を使った伝統料理の紹介)
- 野菜クイズ(一日の摂取量や野菜の働きなど)



左京区 クッキング前に食育講話で興味を引き付け!

幼稚園の年長組の園児を対象に、クッキング前に食に関するお話をしている活動をしています。



山科区 食べ物の3つの働きを知ろう!

毎年11月開催の『やましな健康フェスタ』では、『こどもも大人も楽しめる食育』をテーマに食育ブースを出展しています。

大人向けには減塩の食育クイズ、子ども向けには赤・黄・緑のパネルを用いて食べ物の働きを知る啓発など、毎年食育媒体を作って啓発しています。



下京区 商業施設でも!食育に触れる!

皆様の身近なところに向いて、乳幼児を対象にエプロンシアターや絵本の読み聞かせを行っています。ぜひ、ご依頼ください!



● 豆つかみゲーム

中京区

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。



● 食塩クイズで減塩のコツをつかもう!

右京区

右京区民ふれあいフェスティバルで減塩の普及啓発をしています。身近な食品や調味料について、塩分が多いものや少ないもの、減塩の工夫やコツをゲームやクイズで学ぶことができます。

気づかない間に塩分を摂りすぎて
いるかもしれない…気をつけよう!

普段の食事について振り返ってみませんか?



栄養成分表示を確認!

● カルシウムゲームで骨粗しょう症を予防しよう!

左京区

『左京・健康フェスタ』や『左京食と伝統の文化フェスタ』等のイベントで、食育ゲームやクイズを実施しています。

カルシウムゲームでは、食品カードを使ってカルシウムの多い食品をどれだけ食べているかをチェックし、骨粗しょう症予防の啓発をしています。

ゲームやクイズに挑戦し、食を考えるきっかけに!



● 食育クイズやゲームなどで健康PR

上京区

各種イベントで、食育クイズや豆つかみゲームを行い、健康づくりのPRをしています。

上京区では手軽にたんぱく質の補給ができるレシビ(平成30年作成)を配布しました。



MENU

3

料理教室

所要時間 1～2時間程度

* 会場と食材料等は
依頼者様が
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。



<教室のながれ>

- お話
- 調理実習又は
デモンストレーション
- 試食

メニュー③の事例

北 区

下京区

● お魚の解体

実物のお魚をさばきながら、お魚のからだのつくりや命を大切に
すること、食べ物を粗末にしないことなどをお話します。



北 区



下京区



保育園や幼稚園では、さばいた魚
(鮭・鰯などは園児の給食に
なりました。

● いろいろな切り方にチャレンジ教室【小学生向け】

全 市

小学生を対象に、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。
子どもたちが楽しそうに一所懸命に取り組んでいる姿が
印象的です。【ジュニアクッキングなでしこ隊の活動】



よくかむと、よいことが
たくさんありますよ～。



☆メニュー例

- 煮込みハンバーグ
- 野菜スープ

● 親子でクッキング「巻き寿司を作ろう」

南区と
その周辺地域

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

親子でクッキング「巻き寿司を作ろう」
巻き簾がなくても作れる簡単巻き寿司です。今まで
スーパーなどで買っていた巻き寿司もご家庭で楽しく
作ることができます。【京食知恵袋の会の活動】

自分で巻けば今まで苦手だった
食材も食べられるようになるかも…



● 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

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】



■ 赤ちゃんサロンで健康バランス食!



ネットを使って
簡単に干し
野菜が作れます!



■ 干し野菜の講話



■ 児童館でおやつ作り

【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

北 区

地域の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】

【その他の活動例】

- ☆ 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



● 保健福祉センターの調理実習(講話や調理補助)

北 区

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, 和菓子など)
- ☆ 行事食のお話 など



和菓子って,
いろんな粉から
作られて
いるんだね!

西京区

子どもに伝えたい食事

子育て中の方を対象に, 子どもに伝えてほしい食事のマナーや食文化を伝え, 実際に作って食べてもらいました。
他にも夏休み小学生クッキングの調理補助などを行っています。



MENU

4

災害備蓄食品 アレンジフッキング

所要時間
1時間程度

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。

<教室のながれ>

- 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フッキング」
- 実習「紙食器作り」



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！

ダウンロード
こちらから

メニュー④の事例

● 備蓄食材の簡単おいしいフッキング教室

全 市

概ね60歳以上の方を対象に、簡単料理の調理実習などを通し、健やかな暮らしを応援する活動を行っています。

備蓄食材を使ったポリ袋フッキングの紹介では、参加者から「参考になった」との声があり、好評でした。災害時はもちろんのこと、ちょっと一品ほしい時などにも大変便利です。【シニア食生活応援隊の活動】



東山区

高齢者にも、 災害時にもおいしい食事

地域の高齢者の方を対象に、備蓄食品の目安量と高齢者の食事のポイントをお話ししました。

その後、6テーブルに分かれて、備蓄食品を使って、主食・主菜・副菜のバランスメニューを楽しく作りました。



伏見区醍醐

防災訓練に参加しています！

平成28年度より、秋に各学区で実施されている自主防災会総合訓練に参加しています。

備蓄食料や調理法の紹介など、災害に備えた食生活の知識の普及啓発に努めています。直接地域の住民の方にかかわることのできる定例事業となっています。



■ 3日分の備蓄食の展示

MENU

5

● 夏野菜の収穫体験と簡単フッキングと体験“食事エネルギー計算”

伏見区

夏野菜の収穫体験の後、収穫した夏野菜で、「山形だし」を作り、そうめんにかけて試食をしました。しょうがやしその苦手な子どももいましたが、とても好評でした。



展示コーナーでは「そのまんま料理カード」を使って参加者に食事エネルギー計算を体験してもらいました。働き盛りのお父さんがエネルギー計算にチャレンジされ、あまりの高エネルギーに「ビックリ!!!」という一幕もありました。

「山形だし」
とは？

夏野菜と香味野菜を細かくきざみ、醤油などで和えたもの。暑い夏にも食が進みます！

メニュー⑤の事例

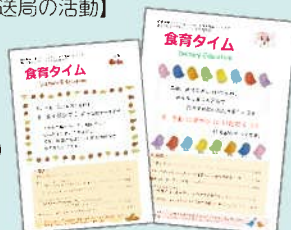
● 高齢者のための食育情報発信

全 市



「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7号
(令和元年9月発行)
- 第8号
(令和2年3月発行)

その他の活動

食育指導員活動Q&A

Q. 食育指導員とは？

- A. 京都市が主催する「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)、児童館等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。

<リーフレット内での表示方法>

全 市 …全市での活動です。

●●区 …区・支所内の活動例です。

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」等、食育に関する様々な活動を行っています。

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)までご連絡ください。食育指導員をご紹介します。

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、交通費等)や調理器具、配布資料の印刷等、**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。

食育指導員

各区・支所 (14か所)

区内の
グループ

区内の
個人活動



全市での活動

ジュニアフッキング
なでしこ隊

シルバーファイブ
放送局

シニア
食生活応援隊

だしレンジャー
フッキングチーム

京食知恵袋の会

全市の個人活動

その他グループ

依頼から食育始動までのながれ

- ① 食育メニューから
希望のメニューを選ぶ



- ② 事務局に電話し、
「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
ご紹介いたします(約1週間後)

- ③ 依頼者と食育指導員が直接
連絡をとり、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・食ねっと」から
ダウンロードすることができます。



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を盛り込みました。

レシピは洛西支所の事業や窓口で配布しています。



デジタルブックはこちらから



伏見区深草

ふかぐ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等で配布しており、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、地産やさいレシピを紹介しています。九条ねぎや金時にんじんを使ったレシピの他に、令和2年度からは水菜・壬生菜を使ったレシピも追加し、現在は38種類あります。

令和元年度からは、「地産やさいレシピカード」として、南区役所やヘルスパ21をはじめ、南区内の大型商業施設等で配架しています。

地産地消の促進や、野菜を食べて健康な体づくりにつながることを期待しています♪



レシピはこちら



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、料理初心者でもつくれる料理を集めました。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。

2020年度版は、低栄養予防を目的に「たんぱく質補給」がテーマです。2021年度版は、電子レンジで「あなたため」以外の機能も使えるように「電子レンジワッキング」をテーマにしています。

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。



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

上京区役所保健福祉センター ☎(075)441-2872 Fax(075)441-0180

左京区役所保健福祉センター ☎(075)702-1219 Fax(075)702-1316

中京区役所保健福祉センター ☎(075)812-2544 Fax(075)812-0072

東山区役所保健福祉センター ☎(075)561-9128 Fax(075)531-2869

山科区役所保健福祉センター ☎(075)592-3222 Fax(075)502-1677

下京区役所保健福祉センター ☎(075)371-7292 Fax(075)351-8752

南区役所保健福祉センター ☎(075)681-3573 Fax(075)681-1870

右京区役所保健福祉センター ☎(075)861-2177 Fax(075)861-9559

西京区役所保健福祉センター ☎(075)381-7643 Fax(075)393-0867

洛西支所保健福祉センター ☎(075)332-8140 Fax(075)332-8420

伏見区役所保健福祉センター ☎(075)611-1162 Fax(075)611-7330

深草支所保健福祉センター ☎(075)642-3876 Fax(075)642-3240

醍醐支所保健福祉センター ☎(075)571-6747 Fax(075)573-3785

● 食育指導員に関すること全般(全市やグループの活動など)については、事務局までお問合せください。

【事務局】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

〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65 京都朝日ビル4階

TEL : 075-222-3424 FAX : 075-222-3416 Email : kyoto-shokuiku@city.kyoto.lg.jp

【この事業は、令和3年度食料産業・6次産業化交付金を活用しています。】