

# なっきょん食育塾

家庭科教育専修

荻 奈津希

渡邊 遥華



- 事業名称: なつきょん食育塾
- 実施期間: 平成24年6月1日 ~  
平成25年3月31日
- 事業の目的:
  - ・学生の発想をもとに、食や健康に関する活動を企画、運営していく。
  - ・教員を目指す学生の食意識や食行動に働きかけ、全学的食育を目指す。
- 実施場所: R2 - 209、実習園、生協、  
調理実習室

● 経費:

予算要求額

採択された予算額 160,000円

実施経費の内訳

実習園経費:19,818円

食材費:40,392円

文房具費:70,046円

図書カード:21,000円

その他:1,490円

支出総額 152,746円

残額 7,254円

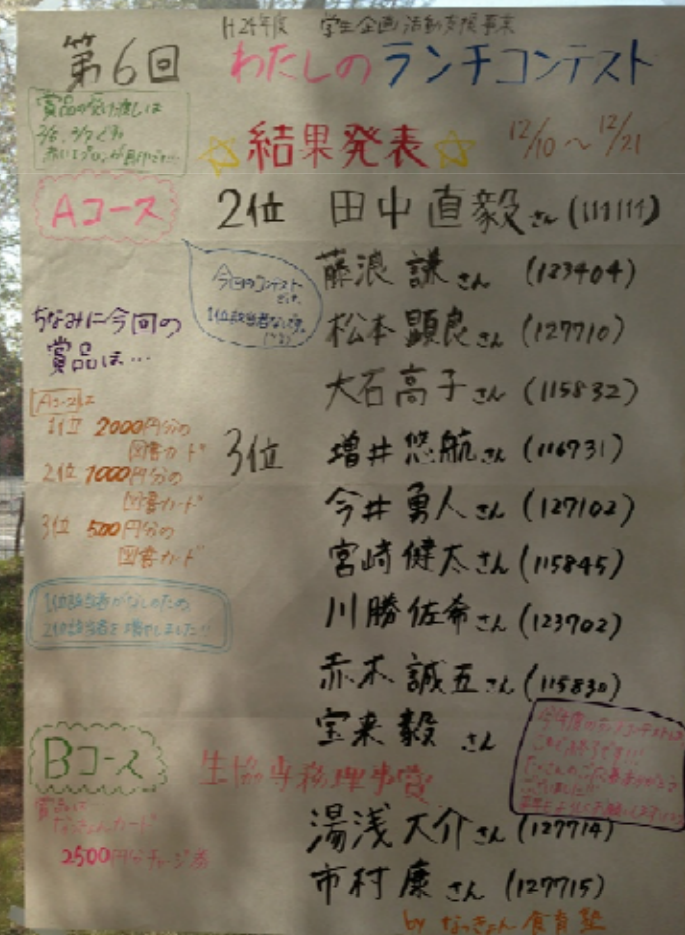
# 実習園



- ・ニンジン
  - ・カボチャ2種
  - ・エダマメ2種
- を栽培！

# ランチコンテスト

7月9日～7月20日  
11月19～11月30日  
12月10日～12月21日  
の計3回実施



# 食育塾だよりの発行

## なつきよん食育塾だよりの夏号

この夏の特別号  
 ●親子で楽しむ体験学習  
 ●ランチコンテスト開催について  
 ●夏野菜を食べてみよう！

### ☆親子米づくり体験学習く田植え☆



## ランチコンテスト開催!

本校のランチコンテストは、各学年が自分の学年のランチを、食育委員が審査員として審査し、表彰を行います。今年度は、各学年のランチを、食育委員が審査員として審査し、表彰を行います。

学年	審査員
1年	1年 食育委員
2年	2年 食育委員
3年	3年 食育委員
4年	4年 食育委員
5年	5年 食育委員
6年	6年 食育委員

学年	審査員
1年	1年 食育委員
2年	2年 食育委員
3年	3年 食育委員
4年	4年 食育委員
5年	5年 食育委員
6年	6年 食育委員

たくさんのご応募お待ちしております☆

## 夏野菜を食べよう!

夏野菜は暑い季節に食べると、体を冷やして、夏バテを防ぎます。また、夏野菜には、ビタミンCやβカロテンが豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。

トマト	ナス	キュウリ
<p>トマトは、ビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。また、βカロテンも豊富に含まれており、視力を保つ効果があります。</p>	<p>ナスは、ビタミンEが豊富に含まれており、抗酸化作用があります。また、βカロテンも豊富に含まれており、視力を保つ効果があります。</p>	<p>キュウリは、水分が豊富に含まれており、体を冷やして、夏バテを防ぎます。また、ビタミンCも豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。</p>

## 試験前のストレスに勝つ!

Point 1 規則正しい生活	Point 2 ビタミンCとβカロテンの摂取
<p>規則正しい生活を送ることは、試験前のストレスに勝つための重要なポイントです。規則正しい生活を送ることで、体のリズムを整え、試験に集中できるようになります。</p>	<p>ビタミンCとβカロテンは、免疫力を高める効果があります。試験前のストレスに勝つためには、これらの栄養素を豊富に含む食品を積極的に摂取しましょう。</p>

試験前のストレスに勝つためには、規則正しい生活を送り、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。

# 調理実習



第1回11月29日  
豚の生姜焼き定食

第2回1月31日  
餃子中華料理

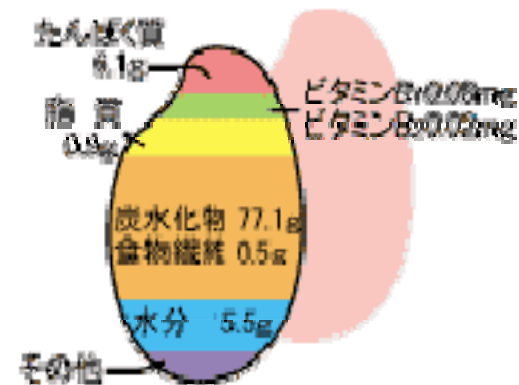
# 米粉のお菓子の配布



ニンジンクッキー  
スノーボール  
を生協レシートと引き換えに配布

ここここ庵の奈良教育大学  
コラボクッキー

品名	こじんクッキー
品名	お菓子
原材料名	米粉、落花生、バター、砂糖、小麦粉
賞味期限	2013. 2. 28日
保存方法	直射日光のあたらない涼しい場所に常温で保存してください。保存料は入っていませんので、賞味期限内にお召し上がりください。
販売店	ここここ庵 奈良市東区寺町2-10-17-102 074224-1461
製造者	なっきょん食育塾 奈良市高塚町 奈良教育大学教育学部家庭科教育講座 074227-9247





# 親子米作り体験学習



# ESDイベント 「お米たんけんたい」



**ESD 地球規模の課題学ぼう**

**教育レポート**

「お米たんけんたい」は、奈良教育大の学生が、お米をテーマにしたESDイベントを開催した。お米は、私たちの生活に欠かせない食材であり、その生産から消費までの過程を学ぶことで、持続可能な社会の実現に貢献できる。イベントでは、お米の歴史や文化、お米の生産現場での体験学習、お米を使った料理の作り方や食べ方、お米の活用方法などについて学び、お米の大切さを再認識した。また、お米の生産現場での体験学習を通じて、お米の生産者の苦労や努力を学び、お米の大切さを再認識した。お米は、私たちの生活に欠かせない食材であり、その生産から消費までの過程を学ぶことで、持続可能な社会の実現に貢献できる。イベントでは、お米の歴史や文化、お米の生産現場での体験学習、お米を使った料理の作り方や食べ方、お米の活用方法などについて学び、お米の大切さを再認識した。

**お米など身近な素材使い 奈良教育大取り組み**

「お米たんけんたい」は、奈良教育大の学生が、お米をテーマにしたESDイベントを開催した。お米は、私たちの生活に欠かせない食材であり、その生産から消費までの過程を学ぶことで、持続可能な社会の実現に貢献できる。イベントでは、お米の歴史や文化、お米の生産現場での体験学習、お米を使った料理の作り方や食べ方、お米の活用方法などについて学び、お米の大切さを再認識した。

また、お米の生産現場での体験学習を通じて、お米の生産者の苦労や努力を学び、お米の大切さを再認識した。お米は、私たちの生活に欠かせない食材であり、その生産から消費までの過程を学ぶことで、持続可能な社会の実現に貢献できる。イベントでは、お米の歴史や文化、お米の生産現場での体験学習、お米を使った料理の作り方や食べ方、お米の活用方法などについて学び、お米の大切さを再認識した。

平成25年3月2日 朝日(報)



## ● 事業の成果

- ・調理実習後のアンケートにより、約88%の参加者が実習で作ったメニューをもう一度作りたいと答えた。
- ・生協での麺、丼物の単品購入が減り、小鉢とセットで食べる人が増えた。(生協幹事会資料より)  
特に学生の食意識・食行動につながっていると考えられる。

- 全体の活動を通じて  
(反省点、展望、感想など)

- ・ 1 ~ 4 回生の塾生のチームワークをとることが難しく、今後の課題である。
- ・ 全体会議を不定期で行っていたが、定期に行うなどして、連携を取りやすくすべきであった。
- ・ 調理実習の普及、PR不足。学内メールのみでは人が集まらなかった。
- ・ ランチコンテストの実施方法の改善(応募方法に手間がかかるため、応募者の顔ぶれがあまり変わらなかった。) SNSの活用など、手軽に応募できる方法を考えたい。