

# 2026 しまなみ健康塾 in 大三島 「おやこ食育クッキング」報告書

今治市しまなみ振興課

## 1 概 要

- (1) 開催日時 令和8年8月4日(火) 9:30~13:00
- (2) 開催会場 今治市旧上浦保健センター
- (3) 内 容
  - ・自己紹介、食生活改善推進員(食改さん)の活動紹介
  - ・管理栄養士の話、献立説明
  - ・調理実習と試食(ミートボールスコッチエッグ、ふわふわしんじょ、フルーツポンチ、おかかふりかけ)

## 2 実施状況

当日は、市内在住の小学生とその保護者等7組19名と4名のボランティア(今治市食生活改善推進員上浦支部)が参加しました。

自己紹介では、自分の好きな食べ物や嫌いな食べ物・参加した理由などを発表し、食生活改善推進員からは、地域の人に栄養学級で学んだ内容や献立を話したり、配食ボランティアにも登録して活動を行っているという紹介がありました。

栄養士さんのお話では、クイズを取り入れながら楽しく栄養や睡眠のことを勉強しました。調理実習は、班に分かれて行いました。こねたり丸める作業は子どもたちが積極的に取り組み、食改さんも声掛けしてくれながら全員が協力して料理が出来上がりました。

子どもの感想は「みんなで料理を作れて楽しかった」、「ものすごくおいしかった」、保護者の感想は「地域の方がとても親切に子どもに接してくれて、ほめてくれるので子どもたちの自信になりました。」「実際にメニューのお汁を飲んでみて、自分の味付けが濃いなと思いました。」「いろいろな人との交流も子どもたちにとっていい経験でした」などで、皆が楽しみながら取り組み、交流が深まったようです。これらの経験やつながりが家族を含めた地域の健康づくりにいい影響を与えてくれるのではないかと思います。



栄養士さんのお話



栄養クイズ



食改さんの活動紹介



グループに分かれて調理



まずは材料を切る作業



材料をこねる作業



ミートボールスコッチエッグを焼く



本日の献立完成



飲み物の糖分展示を囲んで