

食育担当者・栄養士・保育士・調理師・家庭科教諭向け

食育 実践講座

～ 調理実習だけが食育ですか？ ～

「食育」で「もやもや」していませんか？ 各地で「食育」と名付けた活動の多くは調理実習や農作業体験にとどまっています。地域に根ざした食育とはなんでしょう。本講座では、食べ物と、それを育む田んぼや畑、更に森林や川を視野に入れて学びます。世界の食糧事情、日本の農業や医療からも食育を考えてみませんか。限定15人ですので、作業や講義に集中しやすい環境です。食育のプロを目指しましょう。

■主催：愛林館・NPO 法人霧島食育研究会

講師：沢畑 亨（愛林館）

東京大学農学系大学院修士課程修了（林学専攻）・農学修士・熊本大講師・自由飲酒党総裁。全国公募で選ばれ、6年より愛林館長を勤める。水源の森21万平方mを育て、棚田1万平方mと山羊4頭を管理し、森と棚田保全に努める。家庭料理大集合を7回開催し、味を楽しみつつ料理データベースを構築中。年間1000人近くが食べ物作り体験（豆腐・そば・こんにゃく等）に訪れる。

千葉しのぶ（NPO 法人霧島食育研究会）

管理栄養士&フードコーディネーター。「霧島で食を大切にする文化を育てる」ため、15人のスタッフと共に地域に根ざした食育活動を展開中。「霧島・食の文化祭」「霧島たべもの伝承塾」「霧島食育プログラム」などの活動で平成18年度「あしたのまち・くらしづくり活動賞 食育活動部門」内閣総理大臣賞受賞。今年より大人向けの食農育「霧島・畑んがっこ」も開校。

■期日：7 / 30（月）11時～7 / 31（火）12時30分

■場所：愛林館（熊本県水俣市久木野1071） 電話 0966-69-0485

■料金：1万5千円

1泊3食の費用、教材費、受講料を含みます。

部分参加も可能ですが、料金は変わりません。

新水俣駅まで送迎します。

エプロンをご用意下さい。

動きやすい服装と靴でご参加下さい。

男女別の2部屋（大広間）に雑魚寝します。寝具はありますが、パジャマ等はお持ち下さい。

7 / 23（月）以降のキャンセルは、取り消し料5000円を申し受けます。

お申し込みが4人以下の場合は中止します。

お問合せ・お申込み：■水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館

TEL&FAX 0966-69-0485

■NPO法人霧島食育研究会

TEL&FAX 0995-57-1360（千葉）



7 / 30 (月)	
1100	開会式
	アイスブレイク
	実習1 棚田見学 (案内: 沢畑) ・お米はどう育つ? ・水はどこから田に入り、どこへ行く? ・一つの田からどれくらいお米が取れる? ・田にはどんな生き物がいる?
1200	実習2 田舎料理を味わう (作: 久木野村丸ごと生活博物館) ・買った材料はどれくらいある? ・作り手と同席して、食事の作り方を学ぶ。
1300	講義1 食育基礎知識講座 (講師: 沢畑) ・食糧自給率・農業問題・医療問題から食育が抱える問題点を学ぶ。 ・現在の農業人口は? ・そのうち70歳以上の割合は? ・日本人の1年間の医療費は?
1430	実習3 畑の学校 (講師: 中村タエ子) ・食べられる野菜は何種類育ててある? ・野菜を見て全部名前はわかる? ・身土不二と言うけれど、実際やっている人はいる? ・夕食用・朝食用の野菜をいただく。
1600	実習4 豆腐の学校 (講師: 中村タエ子) ・一人1合の大豆から豆腐を半丁作る。 ・大豆の自給率は? ・世界的に見れば大豆って食べ物じゃない!
1700	実習5 「創作里山料理と和のテーブルコーディネート」 (講師: 千葉しのぶ) ・いただいた野菜・作った豆腐・おからなどを使って、おいしく体に優しい料理をつくる。 ・自然の素材をつかったテーブルコーディネートを学ぶ。
1830	実習6 「いただきます」の意味を考え食事をいただく。
1930	実習7 夜の照葉樹林観察 (講師: 沢畑) ・満月が出る前に、自然林を観察する。 ・人工の光のない闇で、光る落ち葉とホタルを見る。
2100	実習8 焼酎文化講座 (講師: 沢畑) ・自由飲酒党公認の焼酎講座。 ・九州人なら焼酎の歴史くらい知っていますね? ・焼酎の歴史・製法・味の違い・おいしい飲み方まで、その奥深さを学ぶ。
2200	入浴・就寝

7 / 31 (火)	
700	起床
730	実習9 一汁二菜の朝食作り (講師: 千葉しのぶ) ・棚田の米(ヒノヒカリと香り米)、自家製味噌、納豆(大豆は愛林館製)と野菜を使う。
800	朝食
900	講義2 食育活動プランニング 「これからの食育とは？」 ・自分がしたい理想の食育を考える。現実を無視し、理想だけを追求する。
1000	講義3 食育活動プランニング 「では、あなたは何を？」 ・理想の食育に近づく第1歩の事業計画づくり。 ・自分の所属する立場で新事業を計画する
1200	閉会式
1230	解散