



食育推進活動 🍅





熊本県立大学の食育の歴史

令和4年度に17年目を迎えます

平成18~21年度

- · 食育推進活動創成期
- ・「くまもとさんちの食育ビジョン」策定
- ・学生食堂が食育の拠点に

平成22~24年度

- · 食育実施体制確立期
- ・「食育・健康ビジョン」策定

平成25~27年度

- ・学内外での連携強化期
- ·10周年記念誌発行

平成28年度~現在

- ・大学生への食育重点実施
- ・「食育ビジョン(第3期)」策定
- ・くまもと食育ガイドブック発行
- ・たベラボ活動開始



H29.7.12 県立大の食育 日本-

中下千尋管理栄養士=熊本市中下千尋管理栄養士=熊本市



大津町の仮設団地で開いた「郷 土料理カフェ」で、住民と一緒に

育推進プロジェクトが、農活動に取り組む県立大の食 業者部門で最高賞の農林水 動表彰」の教育関係者・事 林水産省の「第1回食育活

農水省の活動表彰

進、地域づくりなどを目指などと連携。食育や健康増

は「学生との食を通じた交 部3年の生田健誠さん(20) もいたという。総合管理学 て集会所に顔を出

元気になってもらえ

地域づくりなどを目指

して活動している。

た」と喜ぶ

学生が自治体や ロジェクトは、

組みが評価されてうれしの本田藍特任講師は「取り産大臣賞を受賞した。担当 ランティアの2部門に計2 い」と喜んでいる。 教育関係者・事業者、ボ

> 表彰式があった。 産大臣賞に選出。

6月末に

カフェをきっかけに初め

6年に始まったプ

、担当教員と

ぞれ3団体・個人を農林水61件の応募があり、それ

1件の応募があり、

学生が入居者と一緒にだご 汁やいきなり団子、

仮設団地「郷土料理カフェ」など評価

は、学生が県産食材につい 考案。それを基に「高森町て学び、学食のメニューを 2月に大津町の仮設団地で ったため、 災し今秋まで使用不能にな が提供された。 類」をテーマにしたランチ の夏野菜」や「天草の魚介 熊本地震後は、学食が被 昨年12月と今年

考えたい」と話す 対象に、 理教室も新たに始めた。 情報を提供できる仕組みも 頃から学生に食についての ベントに加え、 機会。本田特任講師は 前に食生活を整える最後の 学生時代は、社会に出る 5月からは、 今後は、

栄養バランスの良 新1年生を 平成23年度内閣府食育推進ボランティア表彰

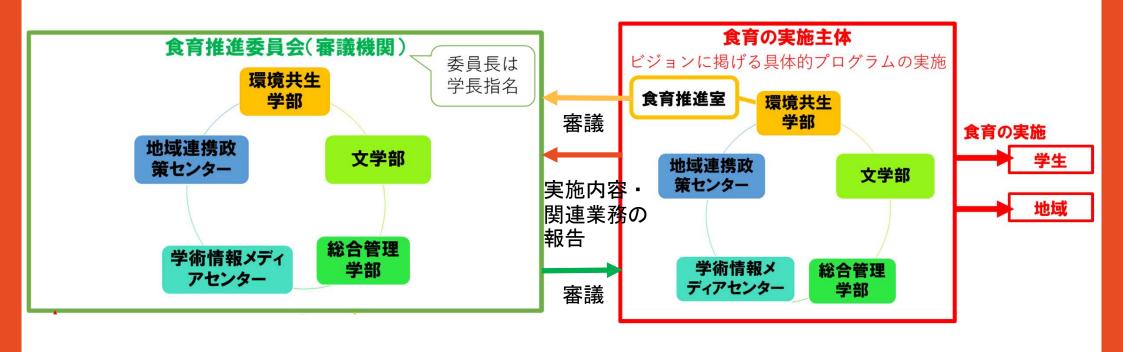
平成29年度第1回食育活動表彰 【教育関係者·事業者部門】農林水産大臣賞



平成29年7月12日 熊本日日新聞掲載



熊本県立大学食育推進全体図



熊本県立大学食育ビジョン(第3期・H30~)

基本理念:地域に学び、地域に伝える食育

- ① 地域の食資源を基に、本学学生の食と健康に関する理解を深め、食 生活を通して健康を自己管理できる人材を育成する
- ② 専門的知見を有する人材を育成し、地域の食に関する課題解決をめざす

学生への食育 が 重点課題!

3つのアクションと具体的プログラム



- 自治体
- 企業、団体等事業者
- 小中高校
- 保育園・幼稚園 等

人材育成 食に関する学びの場

- 食に関する講義、講演等の実施
- 食に関する体験研修 の実施
- ・ 学食を活用した食育 の推進

研究開発 食育・健康・食資源開発の拠点

- ・ 食と健康に関する調査研 究の実施
- 食資源に関する調査研究 の実施
- 食に関する産学官連携の 推進

食環境改善 健康的な食生活を整える

- 学食を通した食環境 の向上
- 健康・栄養相談等を 通した食環境の改善
- 食に関する情報提供 と地域活動の実施

情報発信(HP、広報紙、関連学会への発表、メディア等)

人材育成:たべラボ活動

①たベラボランチタイムミーティング

②食育の日

③食育・健康フェスティバル

(を) たべラボとは?

- ①熊本県内の様々な地域の食の魅力探し
- ②イベント企画
- ③学食でのメニュー開発、プロデュースなど をおこない、

自らの食のスキルアップと、学内外への食育を実施する学生グループです。

どの学年・学部でも大歓迎!

楽しんで学んだことを、 周りに発信していく



★まずは自分が食を楽しみ、楽しさを人に伝える!



たくさんの人の食生活がよりよい方向に変わっていく



①たベラボランチタイムミーティング



12:20~12:50のランチタイムの時間に食に関するワークショップを実施



おだし講座



野菜ソムリエの先生によるお野菜講座



自炊力UPプロジェクト(動画配信)



お菓子作り講座(講師:学生)



②食育の日

月1回、19日前後に学食で実施 地域の食材を活用して特別メニューを作成



KUMAJECTツアー×食育の日

人吉球磨の郷土料理

(施日:令和4年1月18日(火)、19日(水) 11:30~13:00場所:熊本県立大学 大学会館1階 学生食堂





駅弁をイメージした郷土料理が学食お弁当メニューに登場!

menu

18日(火) きくらげコロッケ 鶏ん汁

人吉お楽しみデザート

19日 (水) アジの南蛮漬け ふろふき大根 つぼん汁

まっちゃグリーンティサンド

米内容が変更になる場合がありま

主催:食育推進室、たべラボ、KUMAJECTツアー 協力:ひまわり亭、ラッキーブランチ、ナチュラル、梅花庵

販売場所:熊本県立大学学生食堂

販売時間:11:30~13:30 (売り切れ次第終了)

学生 ¥400 教職員 ¥500



主催:食育推進室・たベラボ

協力:ジビエ工房やまと・(株)肥後やまと・パイと和菓子の店二つ茶屋 山郷町地域おこし協力隊出口貴族氏



TE ST

②食育の日 視察



山都町視察(2021年11月)



人吉球磨地方視察(2021年12月)



②食育の日メニュー検討



写真はH31年度時

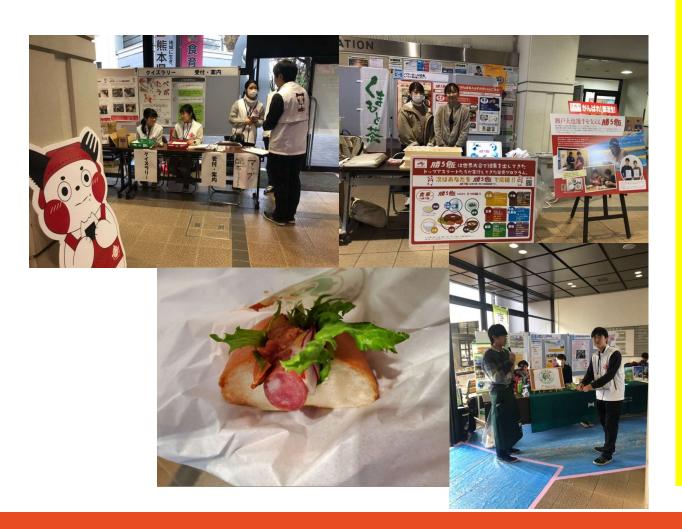


②食育の日 当日





③食育・健康フェスティバル





食育・健康フェスティバル

日時 : 11月24日(日)11~17時 環境共生フォーラムと同時開催! 場所 : 熊本県立大学 大ホール前スペース、中講義室1,2



研究成果・食育活動展示でドキドキ発見!

大学の、最新の食と健康に関する研究成果や取り組み を楽しく紹介!うれしいプレゼントも★



食生活チェックで自分再発見!

いつもの食事をトレーに載せるだけで、 簡単に栄養バランスチェック♪



熊本県立大学名物「食育の日」オリジナルヘルシーメニューを数量限定販売!

★場所:大学会館(学生食堂) 営業時間:11:30~14:00



地域の食の魅力再発見!

大学で開発中の新商品や山都町のジビエ、 人吉球磨地方の特産品、熊本茶等、おいしい 試食や販売で熊本の新たな魅力を発見!

※写真はイメージです。実際のメニュー等は変更になる場合があります

主 催 : 熊本県立大学食育推進委員会 熊本市東区月出3丁目1番100号

合せ : 環境共生学部食育推進室 電話 096-321-6720 メール shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp

令和3年度熊本県立大学オンライン公開講演会

トモショク(共食)は有限。 食べることは生きること ~食育・健康フェスティバル2021~

定員 先着200名 受講料 無料

熊本県立大学では、健康と食育に係る人材育成拠点である本学の取り組みや成果を学内外へ向けて発信することを目的として、食育・健康フェスティバルを年1回開催しています。

今年度は熊本県立大学公開講演会として、オンラインで開催いたします。

内容

熊本県立大学 食育PRキャラクター「もぐ丸」

1. 食育推進室長挨拶

- 熊本県立大学環境共生学部食育推進室 室長 松崎 弘美
- 2. 講演 「トモショク(共食)は有限。食べることは生きること」 株式会社ピストロパパ 代表取締役 滝村 雅晴 氏
- 3. 熊本県立大学の食育推進活動紹介 熊本県立大学環境共生学部食育推進室 特任講師 中村 早百合



講演 滝村雅晴氏

外食三昧で料理も家事もしない、料理初心者だった講師がなぜ料理を始めて、パパ料理研究家になったのか。人は生きるために食べなければいけません。何を作り、食べたかでその人の人生や健康は左右されます。また、一人ではなく、共食することで心と体の健康につながります。男女に関わらず自分のためだけではなく、誰かのために料理を作ることが、思いやり社会につながっていく、というメッセージをお伝えします。

【プロフィール】

パパ料理研究家

株式会社ビストロパパ 代表取締役

料理を通して、家族の食育・共食と健康作り、ワークライフバランスを推進する、日本で唯一のパパ料理研究家。毎週末オンラインの料理塾を主宰。YouTube「ビストロパパチャンネル」毎週動画アップ。NHK「あさイチ」「きょうの料理」、日テレ「3分クッキング」等出演。著書「パパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のススメ」赤ちゃんとママ社など。農林水産省食育推進会議専門委員。大正大学客員教授。NPO法人ファザーリング・ジャパントモショクProjectリーダー。

研究開発:食生活調査

全学生を対象として

- ①本学学生の食生活と健康上の課題を把握すること
- ②食育活動の成果測定を行うことを目的として、食生活調査を実施

平成29年度から毎年継続して実施し、令和4年度で6年目となる

令和 3(2021)年度 熊本県立大学 学生食生活調査報告書

> 熊本県立大学 環境共生学部 食育推進室 食育推進委員会

> > 0

食環境改善:学生対象保健指導プログラム

対象者

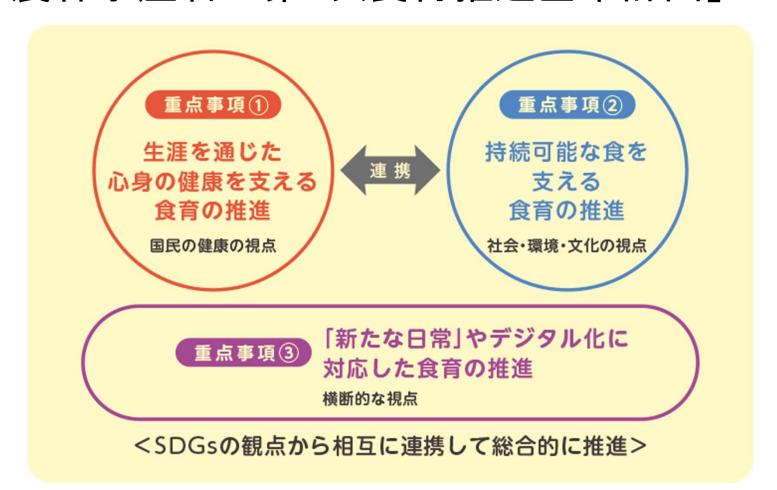
健康診断においてBMI35以上の学生のうち、 学生および保護者(未成年の場合)から保 健指導プログラムに参加する同意を得られ た者(5名程度)

時期	内容	
4月	オリエンテーション時、保健センターより健診の説明 の際、書面(もしくはオンライン)にて「健診結果を もとにプログラム受講の提案を行う」旨を通知	
5~6月	対象者リストアップ	
5月~7月	対象者へ案内・申込書兼同意書提出	
7月	初回面談:40~6o分	プログラム説明、目標設定
8月	面談2回目:20分	体重・腹囲測定、状況確認
9月	面談3回目:20分	体重・腹囲測定、状況確認
10月	面談4回目(最終評価): 20分	体重・腹囲測定、今後の目標 設定
1月	フォローアップ面談: 20分	半年後の状況確認



コロナ禍での食育活動

農林水產省「第4次食育推進基本計画」



もぐ丸かんたん料理コンテスト 募集のお知らせ

コロナ禍で自粛生活になり、家で過ごす時間が多くなりました。 でもこの状況下で気軽に外食には行けない、惣菜ばかり買うとお金が かかる…という方は多いのではないでしょうか。また、自炊の機会は増え た一方で、レシビのレバートリーが少ないために悩みを抱えているとい う声もあります。

そこで、熊本県立大学食育推進室とたべラボ(熊本県内の様々な地域 の食の魅力探し、学食でのメニュー開発などを行い、自らの食生活・生 活習慣のスキルアップと学内外への食育を実施する学生グループ)が主 体となり、簡単に手に入る食材を使用した時短でできる料理コンテスト をSNS上で開催します。一人で複数の投稿も大歓迎です。



食育PRキャラクター 「もぐ丸」

たくさんのレシビの投稿をお待ちしております!

募集期間 令和3年6月21日(月)~7月11日(日)

◆募集内容

15分以内でできる料理(下記の条件を全て満たすもの) 審査:7月中旬

- 野菜が入ったもの
- ・スーパー等で簡単に手に入る食材を使用したもの

熊本県立大学の学生であればどなたでも

- TwitterもしくはInstagramでたベラボアカウントを フォローした上で、@taberabo puk (Twitter) @tabe lab (Instagram) をタグ付けして投稿
- ・レシピタイトル、作り方、アピールコメントを
- ・#もぐ丸かんたん料理コンテストと付けて投稿 すること

- 受賞者のお知らせ:7月末

 - もぐ丸賞(大賞)・食育推進室長賞・ インスタ映え賞・旬で賞・アイデア賞
 - 表彰は大学HP上で行います。
 - ・受賞レシビは、学内掲示ポスター、SNS等 に使用する予定です。

※SNS上で投稿されたレシピは、こちらで 写真・レシビをスクリーンショットで保存 し、匿名化してたベラボTwitterとInstagram

賞品



セージにてお知らせします。



たベラボメンバー・食育推進室長による協議の上、各賞

を決定します。決定後、受賞者にはSNSのダイレクトメッ









- 応募にあたっての留意事項 ・レシピ本やサイトから引用したものではなく、オリジナル レシビであること。
- ・個人で応募すること(グループでの応募は不可とします) ・採用されたレシビの著作権は大学に帰属することとし、応募者は大学がレシビを利用することを認めることとする。

環境共生学部食育推進室 中村・清川 Tel 096-321-6720 E-mail: shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp

人材育成:

もぐ丸かんたん料理コンテスト

【募集内容】

15分以内でできる料理

- 野菜が入ったもの
- スーパー等で簡単に手に入る食材を使 用したもの

TwitterもしくはInstagramで応募

- ①応募の手軽さ
- ②SNSでの拡散効果
- ③たベラボアカウントのフォロワー増加





● 🌉 🕃 の平和条約丼!

ご飯、キムチ、キャベツ、餃子 (手作りでも、冷凍でも!) 1ご飯の上に千切りキャベツをの せる 2焼いた(レンチンした) 餃子、キムチを見栄えよくのせる 3お好みでネギを!

暑い夏のランチに<u></u>ちなみに餃子 は手作りです、

#もぐ丸かんたん料理コンテスト



返信をツイート

1 0 🗆



<u>もぐ丸かんたん</u> 料理コンテスト









パプリカップガパオ



じゅわっと パプリカギョーザ

「もぐ丸かんたん料理コンテスト」にご参加ありがとうもぐ ~!応募は全部で25作品だったもぐ♪厳正なる審査の結果、 5つのレシピを選ばせて頂いたもぐ。この5つのレシピの他 にもSNS上の「#もぐ丸かんたん料理コンテスト」のレシピ を見て、自分のレシピのレパートリーを増やして欲しいもぐ。 沢山のご応募本当にありがとうもぐ!



人材育成:

たべラボランチタイムミーティング (オンライン)













一般 投稿 ファイル ランチタイムミーティング ~ 十

⑤ □ 会議



たベラボランチタイムミーティング

7本のビデオ | 0人のフォロワー

Microsoft Stream



自炊力UP②基本の味噌汁とス... おすすめ本の紹介 だしのお話 簡単豚汁の作り方 ...

8⊚ 0♡



ジビエ肉について(ジビエ工房... 11月12日山都町視察の内容です。 ジビエ肉についてと施設見学

6⊕ 0♡



山都町の有機野菜 (ORGANIC ... 11月12日の山都町視察の内容です。 ①山都町の有機野菜について ②BLOF理論について

6⊚ 0♡



自炊力UP①一人暮らしの自炊... ・自炊の必要性

・1人暮らしの目炊に必要な調理道

6⊚ 0♡



自炊力UPプロジェクト③メイ... おすすめの魚缶詰 ゆで塩鮭の作り方 塩サバのトマト煮の作り方

5⊚ 0♡



自炊力UPプロジェクト④かん... 1人暮らしにおすすめの野菜 豆苗、もやし、豚バラのレンジ蒸し の作り方

3 € 0 ♥

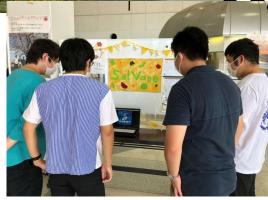


人吉球磨地方視察~人吉·球... ひまわり事代表 本田節さんの食文 化や郷土料理に関するお話です。 中々聞けないお話しなのでぜひご覧...

10 00

人材育成: 食育の日での動画放映







SalVage

∼規格外野菜を救口隊~

食環境改善: ベジチャージキャンペーン

Welcome to PUK

2021 ベジチャージ@学食キャンペーン

学食お弁当に、野菜たっぷりスープが付いてくる! ※後援会の助成事業











たベラボメンバーの声

ポスターやパネルのデザ インの勉強が自分なりに できて、成長できたと感 じています! たべラボは自分のやりた いことに挑戦できるのが 良かったです!

食材をいただいて自宅で作れる企画が楽しかったです。人吉での視察も、とても貴重な時間を過ごさせていただき、印象に残りました。

水曜日は新しい知識を身に付けられて、皆さんにも会えると楽しみにしていました。大学生活で食について学べたことは、今後生きていく上で大きな財産となると思っています。

コロナ禍で集まれない時 にもオンラインで開催し てくださったので、家で も楽しくてワクワクさせ ていただきました。