

おいしく！
楽しく！

新潟市の 食育

「食育」ってなんだろう？

「食育」って言葉は聞いたことがあるけど、
実際何をしたらいいんだろう…？
まいかと一緒に考えてみよう！

1

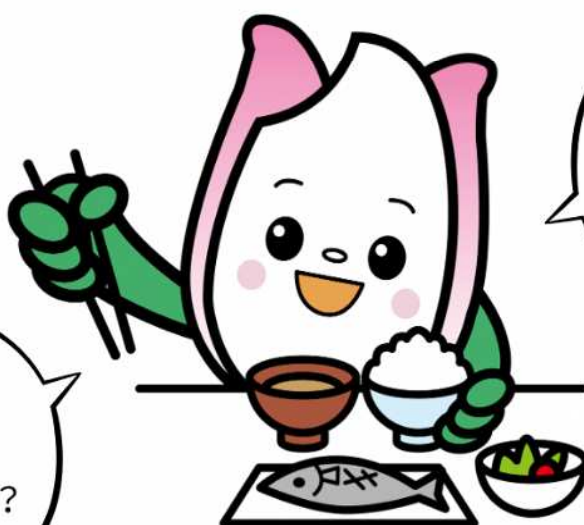
みんなは、ごはんを食べながら何を考えてる？

ごはんって
おいしい！

どうやって
作ったん
だろう？

このお魚の
名前って
なんだろう？

どこで採れた
野菜かな？



毎日の「食」に、食育があるよ！

おいしい！
と感じる

自分で
作ってみる

誰かと
一緒に
食べる

地元で
採れたものを
選ぶ

毎日の生活の中で、
食について考えたり、
感じたりすることも食育！

まいかは、

「食」を楽しむ

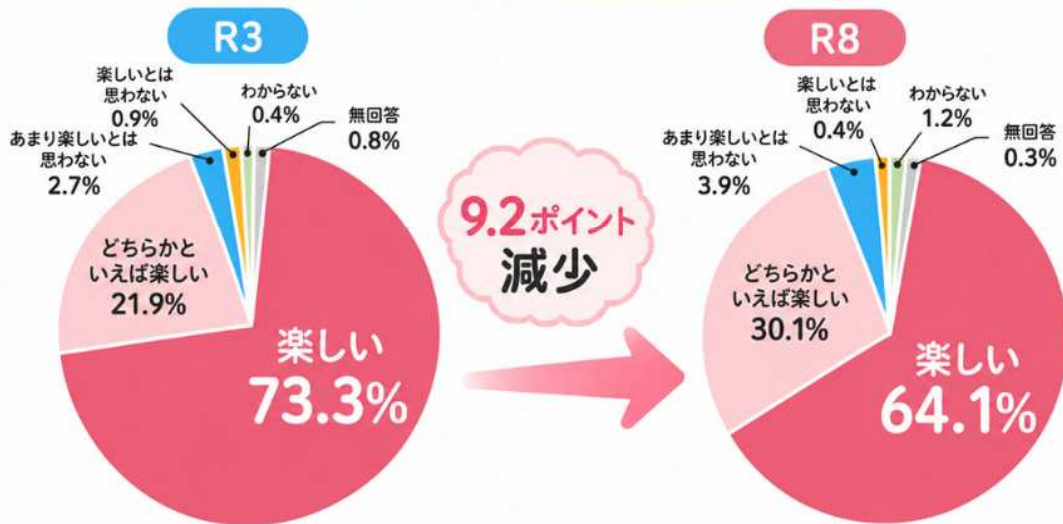
ことが、とーっても
大切だと思ってるっぷ！





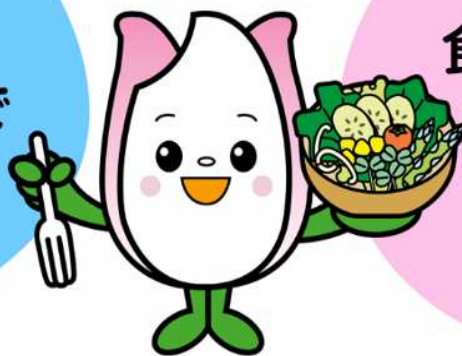
食べること、「楽しい」ですか？

市民アンケートで、こんな結果になりました。



食べることを「楽しい」と
感じている人が減っているよ

私たちの体は
「食べたもの」で
できている！



食べることは、
生きること！

「食を楽しむ」って、どんなことだろう？
いろいろな「楽しみ方」を見てみよう！

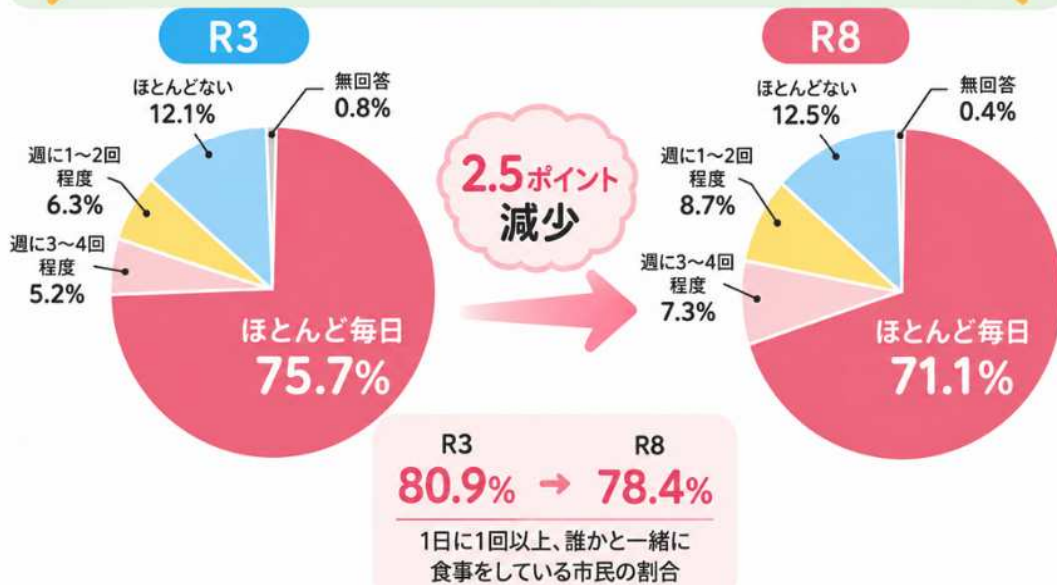
たとえば…

きょうしよく



誰かと一緒に食べる 共食

1日に1回以上、誰かと一緒に食事をしている市民の割合



共食には、こんないいこと

1 健康感の向上



自分の健康状態を
よいと感じる人が多い
傾向があります。

2 食生活の改善



野菜や果物の摂取が
多く、食事のバランスや
多様性がよい傾向が
みられます。

3 規則正しい食生活



朝食をとる人が多く、
食事の時間が規則的な
傾向があります。

4 生活リズムの安定



早起き・早寝の傾向が
みられ、特に小学生では
睡眠時間が長い傾向が
あります。

3

いろいろなカタチの「食を楽しむ」

たとえば…

>>

旬の食材を **味わう**

秋の味覚を紹介！



米



さつまいも
「いもジェンヌ」



食用菊「かきのもと」



やわ肌ねぎ



ぶどう「巨峰」



越王おけさ柿

新潟は
季節ごとに
おいしいものが
たくさん！



旬ならではの、おいしさを楽しもう！



>>

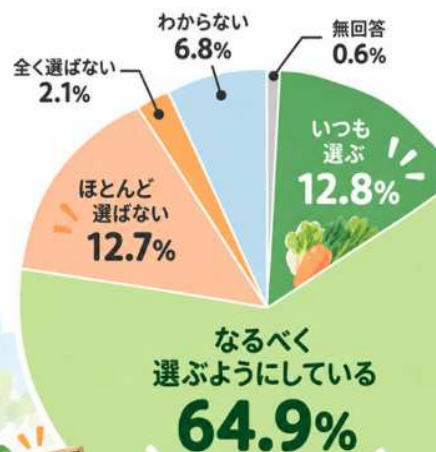
たとえば…

身近で採れたものを **選ぶ**

買い物のとき、
「新潟産」を
探してみよう！



※ 身近な場所でとれたものを選ぶことが多いですか？



いつも選ぶ
+
なるべく選ぶようにしている

77.7%

の人が、
身近な場所でとれたもの
を選ぶようにしています。



全体 (n=982)

3

いろいろなカタチの「食を楽しむ」

たとえば…

>>

「つくる」を楽しむ



料理を
「つくる」

野菜などを
「つくる」



はじめての一步！

- ご飯を炊く
- おにぎりをにぎる
- カット野菜やレトルト食品に食材追加

- 豆苗など、キッチンで手軽に
- プランターで好きな野菜を
- 収穫体験

「できた！」からつながる食の楽しみ

食育・花育
センター

作ってみようかな、と
思った方は
こちらもおすすめ！

アグリ
パーク



予約不要の「食育ミニ体験」や
季節ごとの料理教室に
参加できるよ！



季節の野菜の収穫体験や
調理体験もできるよ！

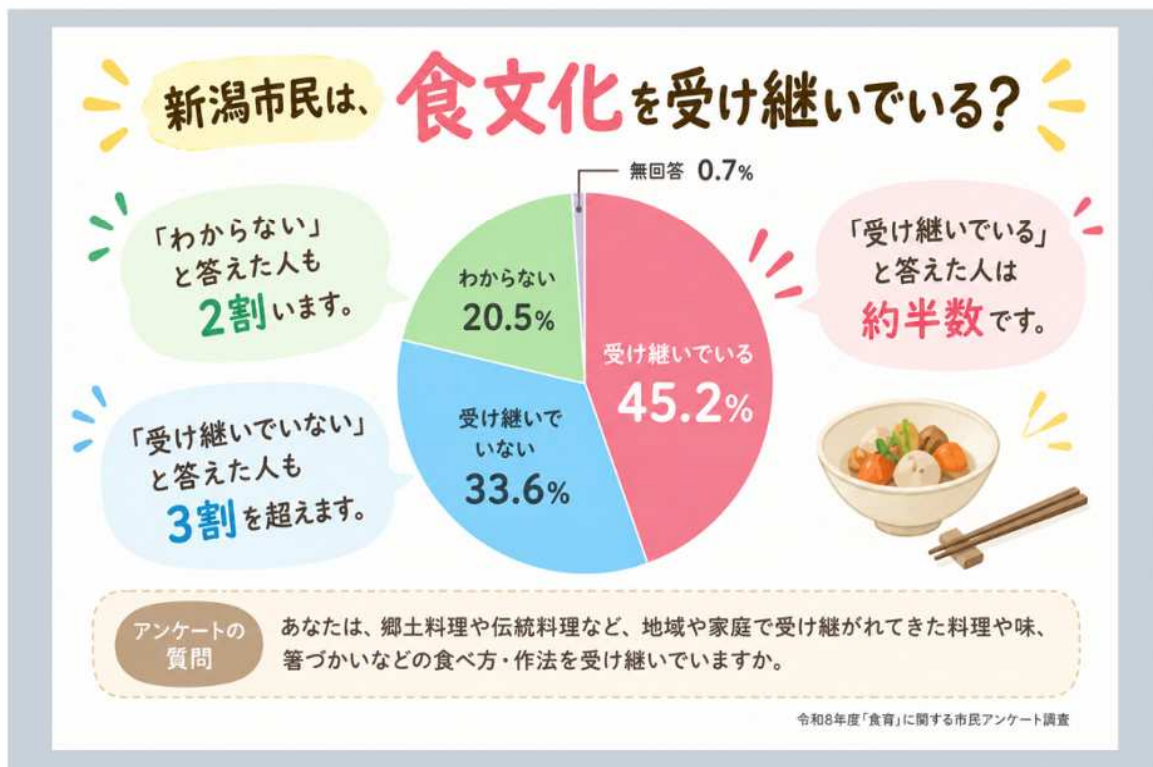
たとえば…



食文化を

知る・楽しむ

新潟には、昔から受け継がれてきたいろいろな「食」があります！



／ そもそも「**食文化**」って、どんなもの？ ／

郷土料理の一例

地域で昔から親しまれてきた
郷土料理、季節や行事に
まつわる食など、
この土地で生まれ、根付いて
いる理由があります。



お祝い事のときに！
「のっぺ」



端午の節句に！
「笹団子」



武将が剣の先に刺して
焼いて食べたのがはじまり！
「けんさ焼き」

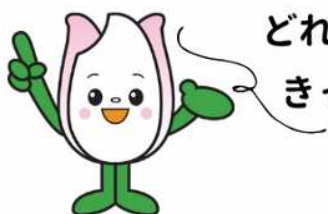


北前船で運ばれたクジラを
使って！
「くじら汁」

知る・食べる・作る

どれも食文化を楽しむ

きっかけになるね！





誰かと
食べる



旬の食材を
味わう



身近で採れた
ものを選ぶ



料理を
つくる



食文化を
知る・楽しむ

このパネルで紹介した「食の楽しみ」の中に、
共感できるものはありましたか？

≫ 「食の楽しみ方」は人それぞれ！

家族みんなで
ゆっくり食べる
ごはん！

Instagramで
見たレシピを
作ってみた！

仕事や勉強を
頑張った後の
おやつが最高！

自分で育てた
野菜がかわいく
思えた！

みんなの「食の楽しみ」を
付箋に書いてはってください！

あなたの
「食の楽しみ」
を教えてください！

どんなことでも
大歓迎です！



みんなが書いてくれたふせんは、まいかちゃんの
Instagramで紹介するよ！
プレゼントが当たるアンケートも実施中！