

食の専門家があなたの **食育** 活動をサポートします!!

**講師料不要** 材料費・交通費等、実費のみのご負担でご利用いただけます

「静岡市食育応援団」は  
食に関する知識・経験を持った講師が  
皆さんの健全な食育活動を支援します

### 健康づくり推進課



2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です

2

飢餓を  
ゼロに



3

すべての人に  
健康と福祉を





## 食育応援団 の 利用方法

食育応援団は講師派遣により“食に関する講話”や“調理実習”等で、食育活動をサポートしています。食育応援団の利用方法は以下のとおりです。

### 1. 食育応援団紹介依頼書を提出する

申込される方は、「食育応援団紹介依頼書」に記入し、健康づくり推進課へ、郵送・FAX・Eメールのいずれかで提出してください。

### 2. 講師を調整する

「食育応援団紹介依頼書」を受領後、ご希望に合う講師を食育応援団の中から調整します。講師決定後、お申込された方へお電話等にてご連絡します。

### 3. 紹介書を送付される

講師が決定したら、健康づくり推進課から講師の連絡先が記してある「紹介書」を送付します。**「紹介書」が届きましたら、直接、講師へ連絡していただき、打ち合わせをお願いします。**

### 4. 食育活動報告書を提出する

活動が終わったら「食育活動報告書」を健康づくり推進課までFAX等でご提出ください。所定の様式は「紹介書」と一緒に送付します。

- 問合せ&申込み -

静岡県 健康づくり推進課 TEL.054-221-1571

〒420-8602 静岡県葵区追手町5番1号

FAX:054-251-0035 Mail:kenkousuishin@city.shizuoka.lg.jp

## よくある 質問

Q1 「講師の紹介内容と違うけど引き受けてくれる？」  
「こんなことをしたいけど、どの講師に相談したらいい？」

A1 講師により、講座内容も費用も様々です。ご相談の際に、条件に合う講師をご紹介します。お気軽に健康づくり推進課までご相談ください。

Q2 活動場所はどこでもよいですか？

A2 依頼者様の指定された場所へ講師が伺います。概ね静岡市内となりますが、ご相談内容によっては活動範囲に指定がある場合があります。

Q3 講師決定までの期間はどのくらいかかりますか？

A3 1～2週間ほど期間をいただいております。なお、お急ぎの場合は、申込時にお電話にてお知らせください。

## 注意事項

- 食育応援団の活動は、講師料は不要ですが、材料費・交通費・会場の借上料などの実費相当分は申込者にご負担いただきます。負担額はご相談内容や講師により異なります。打合せの際、直接講師へお尋ね下さい。
- 講師紹介の記載内容は目安です。人数や開催日時など、ご相談内容によっては、講師紹介欄にある、記載範囲外の人数や時間に対応して頂ける場合がございます。詳しくは健康づくり推進課までお問合せ下さい。

# 講師紹介

食に関する様々な知識・経験を持った方々が講師として登録しており、講話や調理実習などを通して、皆さんの食育活動を支援しています。

## ..... 項目の補足 .....

### ●推奨する対象者

- 親子** 親子で参加    **乳児** 1歳未満    **幼児** 1～6歳
- 小学** 小学生    **中学** 中学生    **高校** 高校生    **大学** 大学生
- 成人** 18歳以上    **高齢** 高齢者    **児ク** 児童クラブ    **障が** 障がい者
- 企業** 企業    **妊産** 妊娠中及び産後1年を経過しない女性

材料費等	材料費などの教材費用の有無
授業	小学校など、学校での授業への対応の可否
オンライン	オンライン講義の開催の可否

**副菜** (Side Dish): 野菜類 (Vegetables)

**主食** (Main Dish): 米類 (Rice)

**主菜** (Main Course): 肉類・魚類・卵類・大豆・大豆食品 (Meat/Fish/Eggs/Soybeans/Soy products)

**体のエネルギー源** (Energy Source): ごはん ● パン ● めん類など (Rice ● Bread ● Noodle products, etc.)

**主菜** (Main Course): タンパク質・脂質 (Protein/Fat)

**体を作る「もと」** (Body Building): 肉 ● 魚 ● 卵 ● 大豆・大豆食品 (Meat ● Fish ● Eggs ● Soybeans/Soy products)

**副菜** (Side Dish): ビタミン・ミネラル・食物繊維 (Vitamins/Minerals/Fiber)

**体の調子を整える** (Balance Body): 野菜 ● きのこと海藻 ● いも類 (Vegetables ● Mushrooms/Seaweed ● Root vegetables, etc.)

**プラス** (Plus): 1日1回とろう (Take once a day)

●牛乳 ● 乳製品 ● 果物 (Milk ● Dairy products ● Fruits)



## いちご大福

- 親子** **乳児** **幼児** **小学**
- 中学** **高校** **大学** **成人**
- 高齢** **児ク** **障が** **企業** **妊産**

材料費等	応相談	交通費	有
定員	何人でも	開講日時	応相談
授業	可	オンライン	—

### 活動内容

笑いを交えた食育の話。調理なし。



## 麻生キッズデンタルパーク

- 親子** **乳児** **幼児** **小学**
- 中学** **高校** **大学** **成人**
- 高齢** **児ク** **障が** **企業** **妊産**

材料費等	無	交通費	無
定員	～30人	開講日時	木曜日を除く 平日の午前
授業	—	オンライン	可

### 活動内容

子どもの口腔内の健康。発育増進につながる食に関するセミナー。調理なし



## 静岡ガス エネリアショールーム静岡

- 親子** **乳児** **幼児** **小学**
- 中学** **高校** **大学** **成人**
- 高齢** **児ク** **障が** **企業** **妊産**

材料費等	有	交通費	無
定員	～30人程度	開講日時	水曜日を除く
授業	可	オンライン	可

### 活動内容

エコクッキング。



## 静岡市 食生活改善推進協議会

- 親子** **乳児** **幼児** **小学**
- 中学** **高校** **大学** **成人**
- 高齢** **児ク** **障が** **企業** **妊産**

材料費等	有	交通費	有
定員	20～100人	開講日時	平日 10～16時
授業	可	オンライン	—

### 活動内容

早寝早起き朝ごはん。骨と体によい料理教室。郷土・伝統料理。牛乳・乳製品について。子供の食育。おいしく減塩料理。基本は講話のみ(調理については応相談)。エプロンシアター。





### 静岡友の会

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	応相談	開講日時	平日・土曜 昼
授業	—	オンライン	—

#### 活動内容

エコクッキング。家庭料理の基礎(だしのとり方等)。幼児食。男性料理教室。おせち料理。おもてなし料理。パンやお菓子作り。



### 清水桜が丘高等学校 生活研究部

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	無	交通費	無
定員	30人程度	開講日時	平日16~18時 夏休みは終日可
授業	—	オンライン	可

#### 活動内容

食育紙芝居。食育クイズ。食育絵本。食育劇。映像提供可(DVD等)。清水区にて活動(応相談)。



### 萩原 康宏(天文本店)

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	無
定員	応相談	開講日時	応相談
授業	可	オンライン	—

#### 活動内容

地元食材の講話。生産者との交流。野外での調理体験。子ども向けの地産地消。天ぶらの実演・講座。料理教室。



### ふじのくに茶ちゃ会

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	~30人	開講日時	土日可 ~21時
授業	—	オンライン	—

#### 活動内容

お茶のいれ方。お茶の効能と効果。お茶の歴史。茶葉の料理教室。闘茶。煎茶道。茶道体験。お茶の飲み比べ。



### 中北薬品 株式会社

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	20~30人	開講日時	平日9時~16時半 (応相談)
授業	可	オンライン	可

#### 活動内容

朝ごはんについて。正しい手洗いの方法。健康寿命延伸のための食事。フレイル予防の食事。調理なし。



### 楽しみそ(DO(ど)みそクラブ)

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	応相談	開講日時	応相談
授業	可	オンライン	—

#### 活動内容

味噌の講話。味噌作り体験。



### 牧田 まさ子(調理師・フードコーディネーター)

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	応相談	開講日時	応相談
授業	可	オンライン	—

#### 活動内容

【料理教室】旬食材・歳時記・郷土料理・減塩・男性の料理教室等。食事のマナー。美味しく見える盛り付け方法。介護食のアドバイス。



### 向坂 智子(管理栄養士・調理師・防災士)

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	少人数でも可	開講日時	土日可 10~12時
授業	可	オンライン	—

#### 活動内容

防災講座(講話と調理実習)。高齢者の食事。伝統食品作り(こんにやく・漬物等)。作り置きご飯。食品加工(発酵食品等)。離乳食サポート。薬膳料理。お菓子作り。





### マックスバリュ東海株式会社

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有 (10,000円~) 交通費込	交通費	無
定員	30~150人	開講日時	火曜日を除く (時間は応相談)
授業	可	オンライン	可

#### 活動内容

お魚教室:大型魚を解体し、内臓の解説、魚の栄養をお話して試食をします。魚の疑問にもお答えします。  
健康講演:テーマ例・食材の理解を高めて、健康的な食生活をする(具体的な内容:減塩の仕方・表示の理解・調理時のポイントなど)  
※開講日時の時間は応相談



### 中央静岡ヤクルト販売株式会社

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	無	交通費	無
定員	応相談	開講日時	平日 9~16時30分
授業	可	オンライン	可

#### 活動内容

腸を丈夫とすることが健康を支えるために重要であるという「健腸長寿」の考えを基本として、ウンチの状態から食べ物の栄養を吸収する腸の大切さ、腸に生息する乳酸菌などの働きを解説し、良いウンチを出すための生活習慣などについて「出前授業」や「健康教室」を実施。



### 医療法人社団SPDT いぬい歯科医院

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	無	交通費	有
定員	応相談	開講日時	平日 午前中
授業	—	オンライン	—

#### 活動内容

離乳食の進め方(“噛む”を育てるための離乳食)。間食の話(砂糖の摂取、お菓子との付き合い方)。



### 一般社団法人 全国農協観光協会

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有※	交通費	有
定員	10人以上	開講日時	9~14時
授業	—	オンライン	可

#### 活動内容

豆苗を使った栽培教室。※豆苗栽培キット(キット20個未満の場合は送料がかかる)。農業の大切さ。野菜クイズ。調理なし。



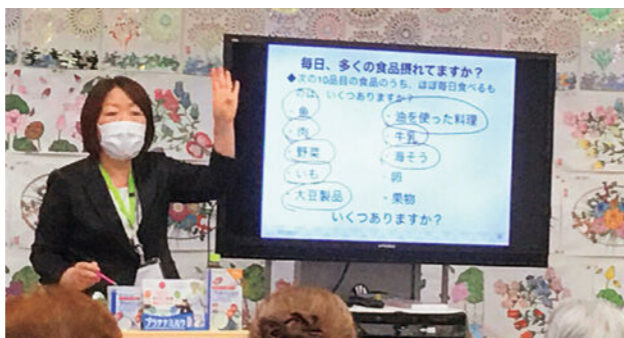
### 生活協同組合ユーコープ しずおか県本部

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	応相談	交通費	無
定員	応相談	開講日時	応相談
授業	—	オンライン	可

#### 活動内容

クイズやアンケートなどを活用した食育講座。調理なし。集会所提供可。



### 雪印ビーンスターク株式会社

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	無	交通費	無
定員	20人以上 ③「10組以上」	開講日時	平日 9~16時
授業	—	オンライン	可

#### 活動内容

①60歳からの栄養講座「心身ともに健康でいるために」  
②口腔講座「楽しい毎日は健口から」  
③子育て支援「乳幼児の栄養とお口のケア」  
※妊産産向けにミルク作り体験あり



### 関東日本フード株式会社 静岡営業部

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	無
定員	10人程度	開講日時	9~16時30分 水曜日を除く
授業	—	オンライン	可

#### 活動内容

食肉を通じていのちの恵みを知る。たんぱく質摂取の重要性。食肉の部位や食べ方。地産地消の魅力。映像提供可(DVD等)。



### さりーちゃん(木村さや香)

親子	乳児	幼児	小学
中学	高校	大学	成人
高齢	児ク	障が	企業 妊産

材料費等	有	交通費	有
定員	何人でも	開講日時	応相談
授業	可	オンライン	—

#### 活動内容

オーガニックや旬の食材を用いて地産地消とエネルギーの流れについて学ぶ。作品の器を用いて食文化を味わい楽しむことも。短時間ヨガレッスンも実施可能。





## 新しい食育応援団の紹介

人は食べてるもので

できている

You are what you eat.

オーガニック食品や地産地消・食育について

旬の食材・食べ物エネルギーの流れについて学んでみませんか??

短時間ヨガレッスンや作品の器を用いてお茶会なども実施できます。

朝ご飯の大切さや、簡単に出来る朝食等を教えていただきました。児童にも保護者にも自分事として考える機会を与えていただき、大変勉強になりました。



普段はスーパーに買い物に行かない生徒達でも、この銘柄聞いたことがある!と反応よく授業が進みました。地産地消は授業でも扱うテーマですが、肉の地産地消というまた違った視点から食について考える事ができ、楽しく簡単に調理ができたので良かったです。



## 食育応援団を活用した感想

感想は「令和4年度 食育応援団 食育活動報告書」より

小腸と大腸の模型を使って実際の長さをみせてもらったり、朝うんちをする事の大切さを教えてもらい、子どもたちも生活リズムを見直すきっかけになりました。

劇、手遊び、塗り絵、折り紙、〇×クイズなど様々な企画があり、90分近く児童が飽きずに「食」について学ぶことが出来ました。



学校では避難訓練しかないので、いざ災害にあった時に身近にあるもので食事を作り、自分の命を守る方法について学ぶことが出来たので良かったです。

## 令和5年度の食育応援団の活動の一部をご紹介します

### 「魚の解体を通じて、命のありがたみについて学ぶ」

マックスバリュ東海株式会社

大型魚の解体・内臓の解説などを目の前で実施し、最後には試食を行う事で命のありがたみについて学ぶ機会となりました。講座に参加した子ども達は初めてみる魚の解体に興味津々でした。



### 「手洗いの基本について学ぶ講座」

中北薬品株式会社 静岡支店

普段何気なく行っている手洗いについて学ぶ講座を実施しました。手洗いチェッカーを使用することで、手洗いの必要性を知り、自身の手洗いについて見直す機会となりました。



他の応援団も楽しい活動を行っています。ぜひお問合せ下さい。

## 静岡市食育応援団として活動してみませんか

「食育応援団」として登録し、市民の食育活動に協力して下さる個人・団体・企業の皆さんを募集しています!

※食育応援団活動はボランティアです。講師料は無料となります(材料費・交通費等の実費は除く)



### 応援分野

- 食生活・食文化…食事の大切さやマナー、郷土料理、旬の食材と料理、子どもクッキングなど
- 栄養・健康づくり…食事バランスガイド、早寝早起き朝ごはん、外食の選び方・食べ方など
- 生産・加工……収穫体験、漁業体験、加工技術指導(味噌・豆腐・こんにやく等)など
- 食の安全……食品添加物、食中毒、栄養成分表示の見方など

## 食育応援団紹介依頼書

令和    年    月    日

(宛先) 静岡市長

住所    〒

依頼者    氏名

電話

次のとおり、食育応援団の紹介を受けたいので、静岡市食育応援団事業実施要綱第8条第1項の規定により依頼

日      時	第一希望：令和    年    月    日(    )    時    分    ~    時    分 第二希望：令和    年    月    日(    )    時    分    ~    時    分 第三希望：令和    年    月    日(    )    時    分    ~    時    分
場      所	
参加対象者 及び人数	
活動行事等の 趣旨・目的	
依頼内容	
希望講師	
そ の 他	

- (注) 1 依頼者氏名欄は、団体名・代表者名・担当者名を記載してください。  
 2 場所は、依頼者が決めてください。  
 3 依頼内容については、できるだけ具体的に記載してください。  
 4 提出先：静岡市健康づくり推進課    FAX 251-0035