



静岡市



[令和8年度] SHIZUOKA

食育応援団

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



令和8年3月発行

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

申込される方は申込フォーム(P.9)から申請または「食育応援団紹介依頼書」(P.11)を記入し、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、海藻類、きのこ類、いも類

主食 (Main Dish): 炭水化物

主菜 (Main Course): タンパク質・脂質

体を作る「もと」 (Body Building): 肉、魚、卵、大豆・大豆食品

体の調子を整える (Body Regulation): ビタミン・ミネラル・食物繊維

プラス (Plus): 牛乳、乳製品、果物

1日1回とろう (Take once a day)



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	無	交通費	有
定員	何人でも	開講日時	いつでも
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	可	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)。パネルシアター、スライド。



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	夏休み(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/生徒が移動可能な範囲)。



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	何人でも	開講日時	平日10~16時 ※応相談
授業	可	オンライン	可

活動内容

食育セミナー「3色食品群」「フレイル予防の食事」「腸内環境を整えよう」「正しい手洗いの方法」他。



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(彩の里和)(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	応相談 (10~17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)。親子で作る「ラーメン」「お菓子」「パン」。離乳食サポート。薬膳料理。



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。



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。



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(1回15,000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。



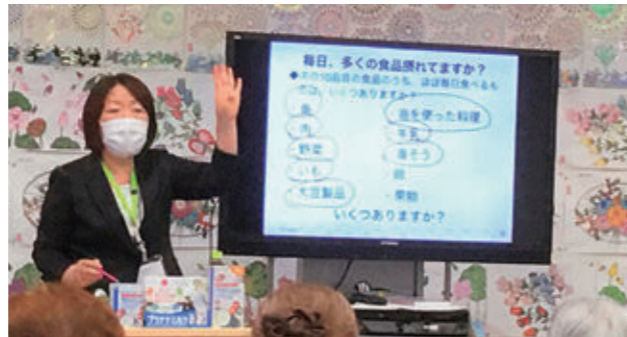
生活協同組合ユーコープ しずおか県本部

- 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。集会室提供可。



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	40人以上 ②「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「心身ともに健康であるために」
- ②子育て支援「乳幼児の栄養とお口のケア」



さりーちゃん (人生を作品に!!今このときが無形文化財♡)

- 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。食を知って自分研究人生を☆



一般社団法人 美容と健康普及会

- 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	応相談 (近距離の場合無料)
定員	10人程度	開講日時	応相談
授業	可	オンライン	可

活動内容

【成人、高齢者、保護者向け】家庭でできるやさしいリンパセルフケア。日常の食事を通じた健康づくり。ふれあいを通じた心身のケア。
【成人、高齢者向け】体調管理を目的としたセルフケア。食生活の見直しと継続の工夫。無理なく続ける健康習慣。



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	有	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)。食育クイズ。早寝早起き朝ごはん。各生活習慣病に対応した栄養講座。「中食」「外食」の上手な選択。妊娠中の食事。



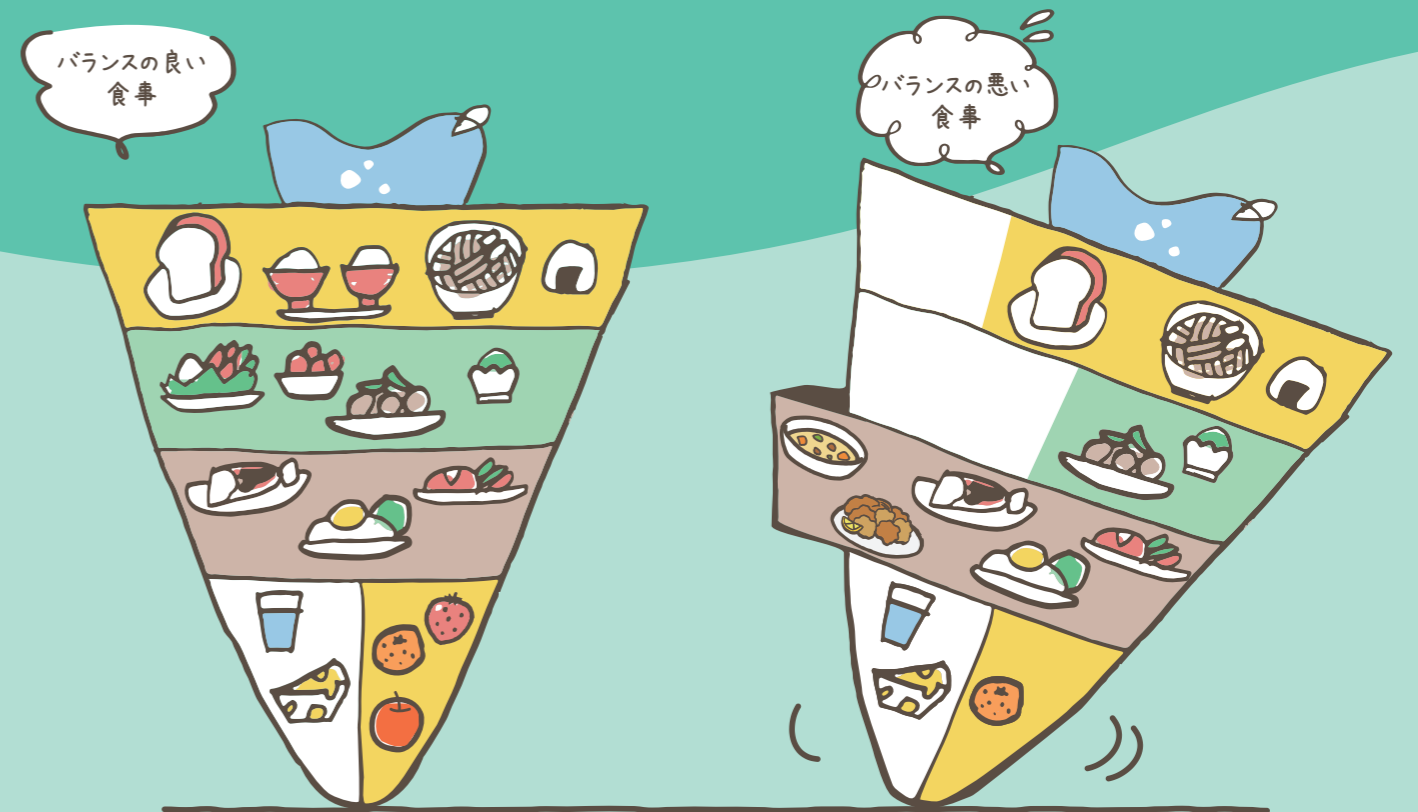
関東日本フード株式会社 静岡営業部

- 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)。



依頼方法について



QRコード
(申込フォーム)

オンライン申請ができるようになりました！

こちらのQRコードを読み取り、申込フォームから申請をお願いします。また、紹介依頼書でのご依頼も受け付けておりますので、冊子11ページの食育応援団紹介依頼書をご活用ください。静岡市ホームページ「静岡市食育応援団」に依頼方法や活動に関する情報も掲載していますのでぜひご覧ください。

令和7年度の食育応援団活動の一部をご紹介します

「和食の基本を学び、調理実習」

静岡友の会

調理の技術と栄養や食文化の理解を深める講義と調理実習での実践をしてくださいました。食材の特徴を活かした味づくりや、丁寧な指導があり美味しく調理することができたと好評です。

(調理実習 例:ごはん、味噌汁、青菜のごま和え、変わり五目豆、牛乳缶黄桃ソース)



「クイズ ～夏野菜の花はどれ?～」

生活協同組合ユーコープしずおか県本部

小学生向けにクイズやビンゴゲームなどで楽しく食育をしてくださいました。三大栄養素の説明などでは低学年向けに内容をわかりやすくくださるため、みんなで楽しく学ぶことができます。



食育応援団を活用した感想

感想は「令和7年度 食育応援団 食育活動報告書」より

味噌についての講義や、味噌作りを通して、日本人の命と心をつないできた味噌の良さを学び、自分で手作りした味噌を味わうことができました。子どもたち自身が食生活の大切さを理解し、簡単に自ら食事に取り入れられそうだったため、今後の生活に活かしたいという感想が多かったように思います。

各期それぞれの離乳食の進め方についてや、スプーンを上唇に押し付けるのはなぜダメなのか、卒乳の目安がなぜあるかなどを、歯科的目線から詳しく教えていただいてとても良い内容でした。もっとたくさんのお母さんお父さんに聞いてほしいと思いました。

「夏バテ予防のための肉を食べよう」というテーマで説明だけでなく、クイズや実際に簡単にできる調理方法を実践で見せてくれ、その後参加者が作って食べるという内容でしたので、非常に楽しまれながら勉強になり、今後肉をしっかり食べようという気持ちになったと話してくれました。

熱中症や夏野菜のクイズや必要三大栄養素の話をしてくれて、子どもたちも知らなかったことを知れて喜んでいました。高校生だったので、子ども達にも分かりやすく説明してくれ良かったと思います。

子ども達が実際に急須を使ってお茶入れを体験したり、緑茶・ウーロン茶・ほうじ茶を飲み比べたりと、楽しそうに体験する姿が見られました。全体を通し良い体験ができたと思います。



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