

静岡市健康づくり推進課：しずおかカラダに eat75

令和4年度 第2回食育教室

「静岡の食材を食べて地産地消について学ぼう」

“静岡市立清水桜が丘高等学校”で開催しました！

「清水桜が丘高等学校 生活研究部」の1～2年生（10名）を対象とした食育教室を開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和4年 10月 15日（土） 14：30～16：00

《会場》 静岡市立清水桜が丘高等学校 調理室

《内容》 毎日当たり前に食卓に並ぶ食べ物が、どのように生産され流通し、私達の食卓に届いているのかを知ることで、食べ物を大切に作る心や自身の食生活について振り返る機会になるよう、静岡県内で生産されている「富士の名水そだち 白糸牛」など、地元の食材について学びました。

関東日本フード(株)静岡営業部のフードアドバイザーによる講話や、静岡県内で生産された牛肉や野菜を使用した“静岡プレート”を調理・試食しました。



食育教室の様子

関東日本フード(株)静岡営業部のフードアドバイザーにより、地元でとれた食材を地元で消費することのメリット、地産地消とSDGsとのつながり、静岡県内で生産される食材について紹介がありました。

静岡県内で生産された牛肉「白糸牛」について、生産場所、生産方法、生産者の思い、流通ルートについて講義を行い、その後、静岡県内で生産された牛肉、野菜、米を利用した“静岡プレート”の調理方法について説明を受けました。

関東日本フード(株)静岡営業部の
フードアドバイザー大竹さんによる
地産地消、SDGs、食材についての講義



話を聞いて、命の大切さなどをあらためて感じました。動物の命をいただいている分感謝してお肉を食べたいと思いました。また、食料は遠くから輸入してくるより、地元のものの方が、(運搬にかかる) 二酸化炭素の排出量を少なくできるので、環境によいということが分かりました。

(教室後アンケートの感想より)

班ごとに調理実習スタート！

「ひき肉を使わないハンバーグははじめて！」「玉ねぎもパン粉も使わないハンバーグってどんな食感かな？」牛肉 100%のハンバーグに想像が膨らみます。



牛肉が切りづらかったので、うまく切る方法などを知りたいです。

(教室後アンケートの感想より)



自分が普段食べているハンバーグと違って、とてもおいしかったし、食感も楽しむことができました。

(教室後アンケートの感想より)



静岡ではたくさんの食材が盛んにつくられていることを知り、地産地消を心がけたり、もっと食について知ってみたいと思いました。

(教室後アンケートの感想より)

「静岡プレート」が完成！！



地産地消について考えると、これからの普段の食事でもどこから来たのかなど考えながら食べられそうです。牛肉のそのままの素材を生かしたハンバーグで普段とは違った料理を食べられて、美味しかったです。ありがとうございました。

(教室後アンケートの感想より)

食育教室を終えて・・・

アンケート結果では「今日の教室をきっかけに地元の食材を意識して買い物をしてみたくになりましたか」の問いに「とてもそう思う・ややそう思う」と回答した生徒さんは、100%でした。

引き続き食を通じた体験型の教室を通じて、若い世代が自分の健康のことを考えた食生活ができるように「しずおかカラダにeat75」事業を実施していきます。

