

別添資料

1. 食育フェスタゲーム
(久留米市栄養教諭等研究会) P. 1～P. 6
2. 食育だより
(学校保健課) P. 7～P. 8
3. みんなで「手打ちうどん」を作ってみよう！
(子ども保育課) P. 9
4. 農産物学校配付事業及び農業・農村の多面的機能チラシ
(農政課) P. 11～P. 14
5. 「食の体験事業エコ・クッキング教室」
(資源循環推進課) P. 15

★R1 Ver. ゲームの進め方★

- ※1：参加プリントは最初に参加したコーナーで渡す。
- ※2：はんこが3つたまっていたら、「お茶ぱっぱ」を1つ渡す。
- ※3：「お茶ぱっぱ」は参加者全員（大人含む）に渡す。【ただし、1人1つのみ！】
- ※4：各コーナー担当で、ゲームが終わったときに、人があまり並んでいないコーナーに行ってもらるように誘導する。「次は〇〇コーナーにチャレンジしてね」

〇おはし名人

【手順】

- ①参加者の年齢によりひよこ豆の数、形（つかみにくい豆もある）を調整する
 - ※ 子どもなら3粒、大人なら5粒用意しておく（混雑してきたら3粒で対応する）
 - ※ 臨機応変におこなってください
- ②ひよこ豆をトレイの上にはらす
- ③参加者にひよこ豆全てをお箸でつかみ、お椀にうつしてもらう
→エジソン箸 or 普通の箸は参加者に選んでもらう
- ④終わったら、お箸の持ち方または箸使いのタブーについて簡単に紹介する
- ⑤参加プリントにはんこを押す

〇やさい博士

【手順】

- ①参加者に、はてなボックスに手をいれてもらい、野菜の名前をあててもらう
→メガフォン越しに答えを言ってもらってください！
- ②正解発表
- ③参加プリントを使って旬の食材を簡単に紹介する
- ④参加プリントにはんこを押す



〇朝ごはん鉄人

【手順】※ 状況に応じて、一人につき、2問か3問実施してください。

- ①〇と×の札を参加者に渡す。
- ②クイズを見せて、〇か×をあげて、こたえてもらう。
- ③クイズのカードを裏返して、解説する。
- ④参加プリントにはんこを押す

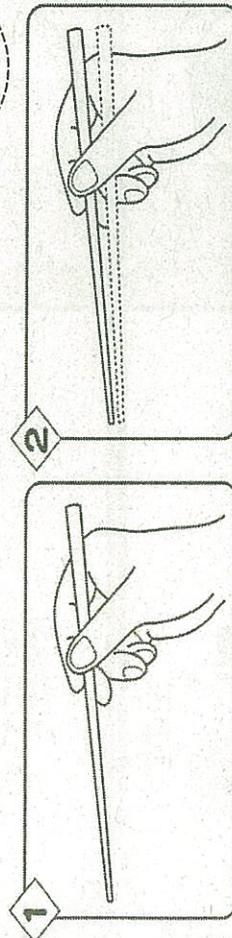
しよく

めざせ！食マスター

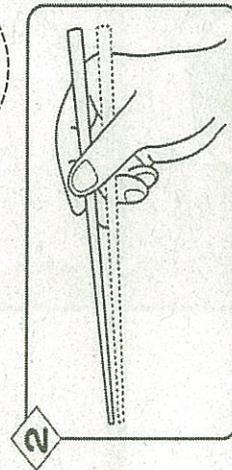
おはし名人

あなたは、名人への第一歩をふみだしました。
 おうちでも修行して、名人をめざそう！

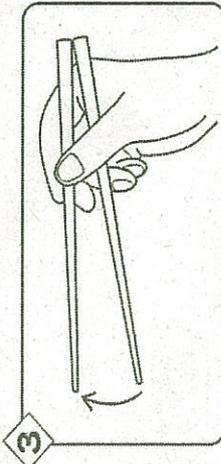
☆ 名人への道 ~おはしの持ち方レッスン~



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上のほしだけ動かしてみよう！



しよく

めざせ！食マスター

やさしい博士

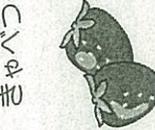
あなたは、博士への第一歩をふみだしました。
 おうちでも勉強して、博士をめざそう！

☆ 博士への道 ~旬の野菜・くだもの~

旬とは、食べ物のいちばんおいしい時期のことだよ！



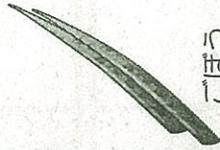
きやべつ



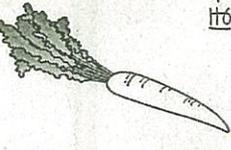
いちご



たけのこ



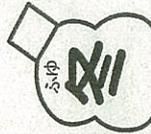
ごぼう



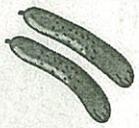
だいこん



ほうれんそう



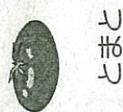
はくさい



きゅうり



じゃがいも



とまと



なす



たまねぎ



ぶどう



さつまいも



かき

旬の野菜・くだもの

日本の伝統的な食事である和食は、旬の野菜や果物をたくさん使います。久留米市の給食でも旬の食べ物をたくさん取り入れているんですよ！

しよく

めぜせ！食マスター

あなたは、鉄人への第一歩をふみだしました。
お家でも勉強して鉄人をめざそう！



あさ
てつじん
朝ごはん鉄人

てつじん
みち
★鉄人への道



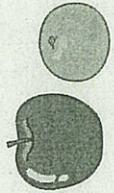
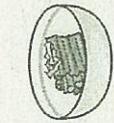
いちじゅうにさいり
～汁二菜で理想のこんだてをたててみよう～

【副菜】

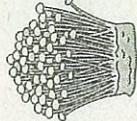
からだ ちようし
(体の調子をととのえる)



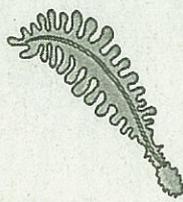
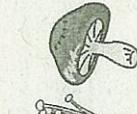
やさい



くだもの



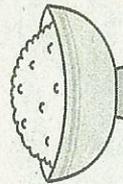
きのこ



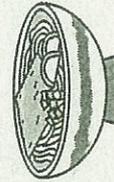
かいそう

【主食】

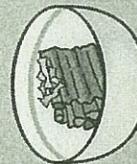
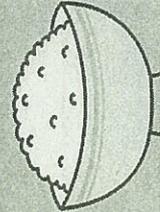
のう からだを動かすエネルギーのもと
(脳や体を動かすエネルギーのもと)



ごはん



めん



にく

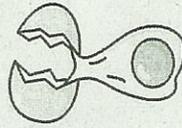


【主菜】

ちゆう にく
(血や肉をつくる)



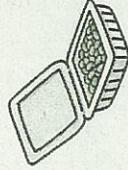
さかな



たまご

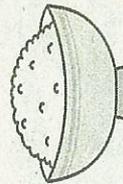


だいすせいひん



【汁物】

ずいぶん えいよう
(水分や栄養をおぎなう)



ごはん



みそしる



すいもの



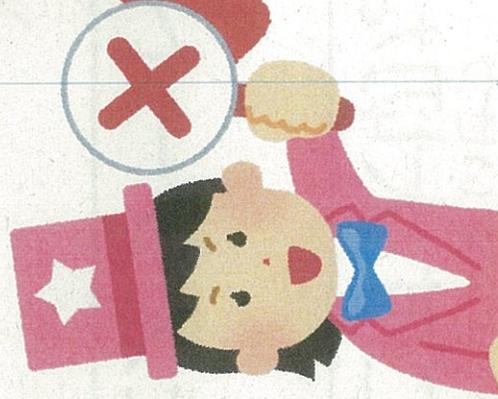
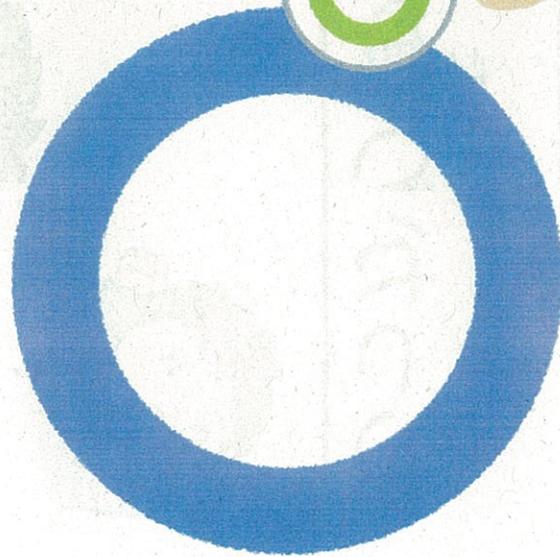
スープ

あさ
朝ごはんクイズ①



あさ

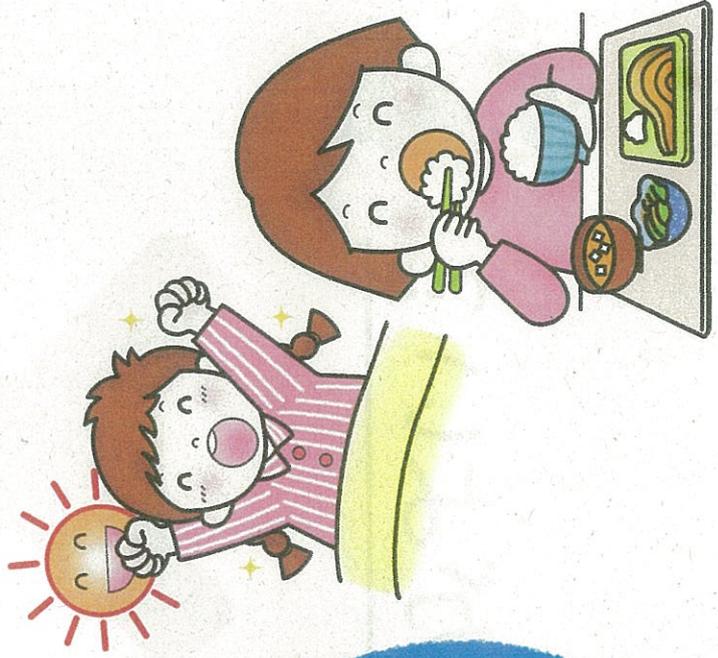
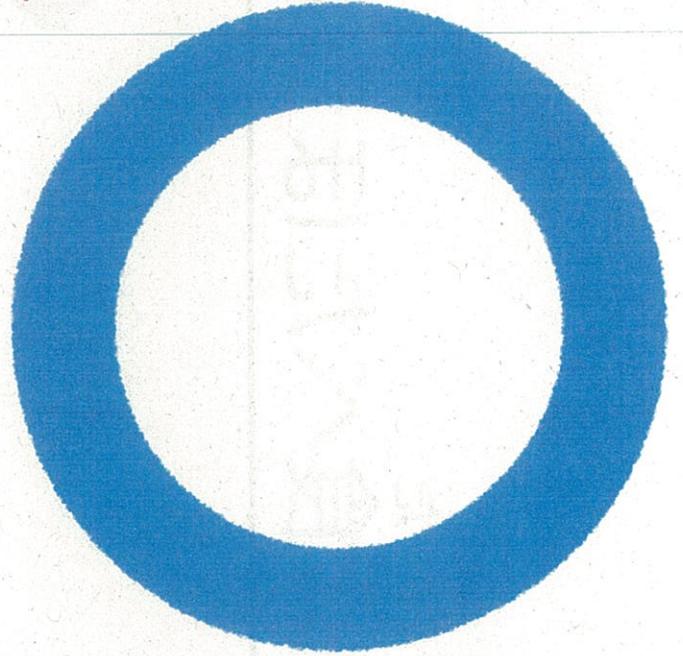
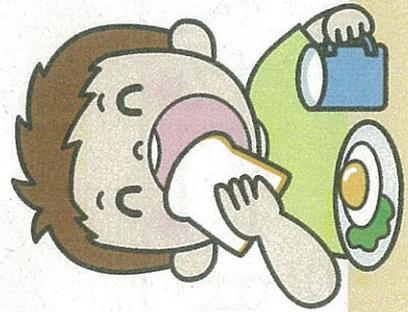
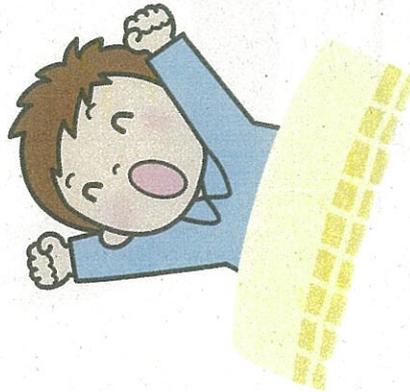
た
Q. 朝ごはんは食べたほうがよい？



あさ
朝ごはんクイズ①

いちにち げんき す たいせつ あさ
A. 一日を元気に過ごす大切な朝ごはん!

た いちにち
しっかり食べて一日をスタートさせましょう





食育だより

R1.7.3
文責：原田

5月31日に6年生がじゃがいもほりをおこないました。そこで、お世話になったJA青年部3名の方をお招きして、7月1日（月）に招待給食を行いました。

給食を食べる前に、青年部のみなさんから「普段どんなことに気をつけているのか」や「じゃがいもはどこからきたのか」など話をしていただき、その後、6年生と一緒に給食を食べていただきました。

こんだて～ケニアの料理～

ピラウ
ビーフカラング
キャベツとパインのサラダ
牛乳 ライチゼリー



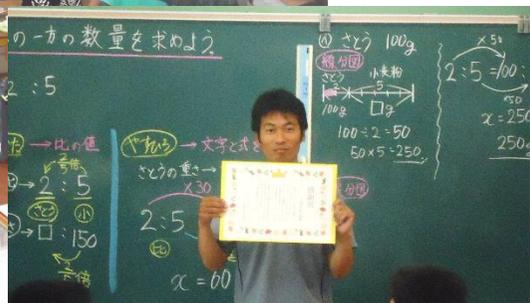
～ケニアの食事について知ろう～

2020年の東京オリンピック・パラリンピック前のキャンプで、ケニアの選手が久留米にやってきます。給食に登場したビーフカラングはケニアの家庭料理の一つで、日本語になおすと「ビーフシチュー」です。牛肉、トマト、そして、JA青年部の皆さんが心をこめて育てて収穫していただいたじゃがいもを煮込んで作りました。

JA青年部のみなさん

「じゃがいもは、ナスの仲間食べる部分を『地下茎』と言います。」と丁寧に教えていただきました。

地下茎



感謝状をお渡ししました！

JA青年部のみなさんは、安全でおいしい無農薬の学校給食用じゃがいも栽培のほか、田植えやサツマイモ植えの学童農園体験学習、秋には稲刈りやサツマイモ収穫、餅つきと幅広い活動を通して、私たちにかかわっていただいています。

～じゃがいも収穫から学校へ届くまで～

～収穫から学校へ届くまで～



①トラクターで土を掘り起こし、じゃがいもを掘り出します。



②土の中から大きなじゃがいもがゴロゴロ！みごとにじゃがいもです

④立派なじゃがいもがこんなに収穫できました！でも、作業はまだまだ続きます。



③JA青年部の方の指示に従って、大きさに分けて収穫します



⑤90箱以上のじゃがいもが1か所に集められ、JA青年部の皆さんが、ひとつひとつ手作業で、大きさに分けられます。



⑥大きさはL・M・S・規格外と4つに分けられます。



⑦みんなで収穫した、たくさんのじゃがいもが、大きさに分けられました。



⑧大きさに分けられたじゃがいもは、札を貼った段ボールに詰め替えられ、やっと学校へ納入されます。お疲れさまでした。

～サイズ基準～



Sサイズ (70g ~ 109g)



Mサイズ (110g ~ 179g)



Lサイズ (180g 以上)



《規格外》
Sより小さいものや、青みがあるものなど

普段から何気なく、当たり前のように食べている食材はたくさんの人がかわり、さまざまな工程をへて学校に納品されます。

学校に納品されたじゃがいもは、調理員さんによっておいしく調理されてみなさんの給食へとすがたを変えます。

たくさんの方のおかげでおいしい給食が食べられることに感謝していただきましょう。

みんなで「手打ちうどん」を作ってみよう！

【材料(4人分)】

うどん粉(または中力粉) 500g
塩(精製塩でないもの) 25g(大さじ1・2/3)
水 250ml

内粉として、タピオカ粉がおすすめ
なければ片栗粉などで代用を

【準備するもの】

はかり ボール 箸 ビニール袋 麺棒 包丁 まな板 など



【作り方】

- ①分量の水に塩を入れて混ぜる(塩水づくり)
- ②分量のうどん粉を入れたボールに、①の塩水を少しずつ入れ、箸などで混ぜ合わせる
- ③混ぜ合わせたら、手でひとまとまりになるよう生地をこねる(手に体重をかけながら)※粉っぽくなくなればOK
- ④ビニール袋に③の生地を入れ、足で15分程踏んで生地を柔らかくする
その後、15分程ねかせる
- ⑤打ち粉をふったテーブル等の上に生地をのせ、麺棒で厚さ3mm位まで均等にのばす
生地は四角にのばすときれいに切れる
- ⑥⑤の生地の上に打ち粉をまぶす
のばした生地を包丁の刃の長さより短く折りたたむ
- ⑦包丁で3mm程度の幅に切る
- ⑧切った麺1本ずつ、広げるように横にのばす
- ⑨多めにお湯を沸かして10～15分程茹でる
- ⑩ざるに揚げ、水で洗う

※スープやうどんはお好みで

みんなで
いただきます♪



まぜる



こねる



ふむ



きる



のばす

農産物学校配付事業

久留米市内の小学校・特別支援学校の6年生を対象に、久留米産の“旬”の農産物（藤山なし）を配付し、食する機会の提供とともに、久留米の農業・農産物や、農業が有する公益的機能（多面的機能）について、チラシ等をあわせて配付し、学んでもらうことを目的に実施した。

【令和元年9月5日（木） 草野小学校での農産物配付事業の様子】



生産者による藤山なし作りの説明



市職員による多面的機能の説明



JA職員による農業と天候の関係の説明



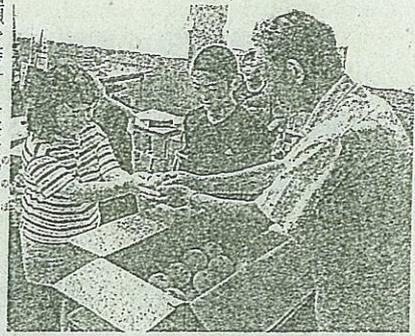
生産者から児童へ藤山なしの配付



児童代表からのお礼

特産の「藤山なし」 小学6年生に贈る

久留米市 生産者がPR



生産者からナシを受け取る
草野小の児童

県内一の農業産出額を誇る久留米市の農業に関心を持ってもらおうと、市は市内の小学6年生2761人全員に、特産のナシ「藤山なし」を1個ずつ贈った。市のブランド作物を知ってもらおうのが目的で、今年が3回目。

今年5日にはナシ生産者が草野小(同市草野町矢作)を訪れ、6年生15人に、ナシを育てる上での工夫や苦労を語り、直接ナシを手渡した。市の農業担当の職員は、農地が果たす役割を説明した。

大塚成々歩さん(11)は「枝を切ったり葉の向きを気にしたり、ナシ1玉を作るのがどれだけ大変か分かった。味わって食べたい」と話した。

昨年からは、JAくるめによるサラタ菜の贈呈も加わっていたが、今年は8月下旬の大雨の影響でサラタ菜が確保できず取りやめた。

(菅島佐和子)

▲西日本新聞 2019年(令和元年)9月10日



福岡県のJAくるめ梨部会と久留米市は9月上旬、同市立草野小学校で「藤山なし」を配った。子どもたちに農業の多面的機能を学んでもらおうと、同市とJAが協力し、2017年から取り組みを始めた。今年で3回目。部会の中村武次部会長が同校を訪れ「藤山なし」の歴史やおいしさ、安全・安心を説明

し、6年生の児童15人に1個ずつ手渡した。

市内の市立小学校46校と特別支援学校の小学部の6年生、約児童3000人に「藤山なし」食べて

JAくるめと久留米市

3000人が対象。旬の農産物や同市の農産物を紹介し、農業

「藤山なし」を児童に手渡す中村部会長

の多面的機能を分かりやすく説明した。こちらも配布する。旬の農産物を食べながら、同市の農業に理解を深めてもらう目的も兼ねている。

児童に配布した「藤山なし」は、同市藤山町だけで生産されているブランド梨。植栽から109年目を迎える同市を代表する果実の一つだ。

中村部会長は「藤山なし」を子どもたちに知ってもらい、たくさん食べてほしい」と話した。

(福岡・くるめ)

▲日本農業新聞 2019年(令和元年)9月20日

くるめの農業を学ぼう!

JA梨部会と久留米市は、8月下旬から9月上旬にかけて、市内の小学校46校と特別支援学校小学部の6年生約3,000人に、地元特産の「藤山なし」を配布しました。

子どもたちに、旬の農産物を食べてもらい、同市の農業と農業の多面的機能について学んでもらおうと、2017年から取り組みを始め、今年で3年目。

9月5日には、同部会の中村武次部会長が草野小学校を訪れ、「藤山なし」の歴史やおいしさ、安全・安心に生産していることを説明し、6年生の児童15人に1個ずつ手渡しました。



児童に「藤山なし」を手渡す中村部会長▶

▲With You 2019年10月号

農業・農村の多面的機能について学ぼう

農業・農村は食料を生産するほかに、洪水を防いだり、地下水を作ったり、生き物のすみかとなっていたり、美しい景色をみせてくれたり、私たちの生活にさまざまな「めぐみ」をもたらしてくれます。

こうした役割や機能のことを「多面的機能」と言います。

久留米市は、面積の約4割が農地であり、「多面的機能」による多くの恩恵を受けています。

農業都市久留米

久留米市は、九州一の大河「筑後川」と耳納連山に育まれた「筑後平野」の豊かな大地の恵みを受け、米・麦・大豆、野菜、果樹、植木、苗木、花、畜産など、様々な農産物を生産する福岡県最大の農業都市です。

多くの品目で県内生産量の上位を占めており、関東や関西など大都市圏にも出荷されています。

なかでも、サラダ菜は福岡県の出荷量が全国1位であり、県の出荷量の8割を久留米産のサラダ菜が占めています。

平成29年市町村別農業産出額県内順位 (農林水産省推計値)	
順位	市町村名
1位	久留米市
2位	八女市
3位	糸島市

順位	都市名	農業産出額
1位	久留米市	325億円 (全国25位)
2位	八女市	254億円 (全国46位)
3位	糸島市	166億円 (全国123位)

生産量が県内上位の主な農産物
(平成30年福岡県農業統計調査)
※★は福岡県内1位

作物名	出荷量(t)	県内順位
米	19,000	1位★
小麦	7,190	2位
大豆	1,460	2位
レタス	8,051	1位★
サラダ菜	1,107	1位★
ほうれんそう	1,044	1位★
小松菜	6,022	1位★
たまねぎ	361	1位★
いちご	1,583	2位
柿	1,564	3位
ぶどう	1,203	1位★

久留米の「藤山なし」

「藤山なし」は久留米市藤山町で、明治43年(1910年)に栽培が開始されてから100年以上の歴史ある果物です。現在では、市内外で高い評価を受けています。

今回お配りした品種「豊水」は、ジューシーで、甘味の中に、ほどよい酸味があり、数多くの梨の種類の中でも人気がある品種です。



保護者の皆さまへ

この度は、久留米産農産物学校配布事業により、市内公立小学校の6年生の児童の皆さんへ、久留米産農産物を1人1個ずつお配りしています。地元でとれた旬の農産物を食べてもらうことで、久留米市の農業について理解を深めていただくとともに、農業・農村が持つ多面的機能について、学んでいただく機会を設けました。是非この機会に、ご家庭でも農業・農村の機能や久留米市の農業について話し合ってみてください。

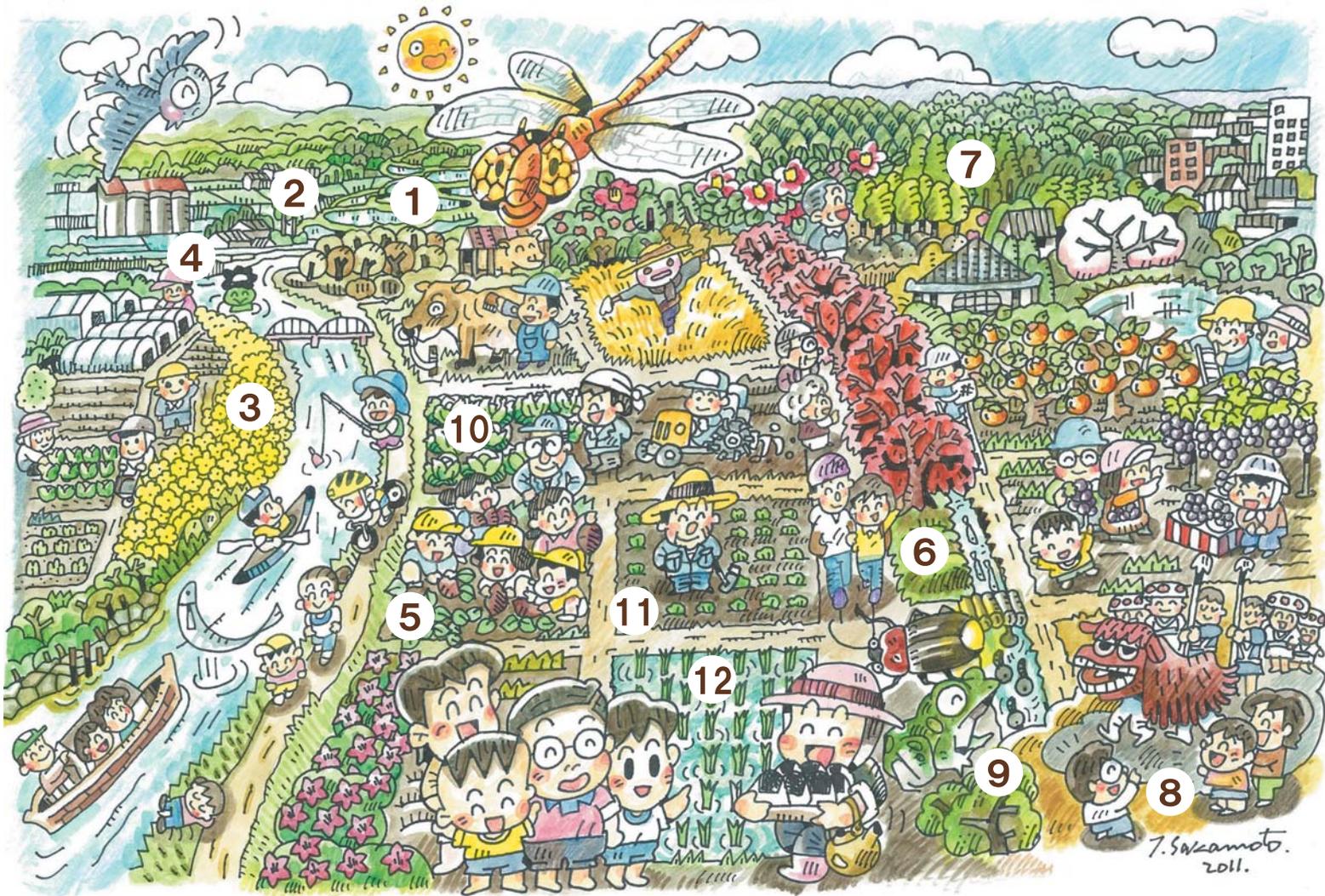
久留米産農産物プロモーション動画『くるめさん、ぐるめさん』公開中



くるっぽも
出てるっぽ!
みんなにも見て
欲しいっぽ!



<https://www.youtube.com/watch?v=1tL4sJaSRos&t=3s>



T. Sawamoto 2011.

のうぎょう のうそん やくわり ためんてき きのう
農業・農村のいろいろな役割（多面的機能）

① 土砂崩れを防ぐ
どしゃ くず ふせ
 すいでん ちかすい ちょうせい ち
 水田は、地下水を調整し、地すべり
 など防止します。

② 土砂の流出を防ぐ
どしゃ りゅうしゅつ ふせ
 すいでん みず のうさくもつ あめ かぜ えいきょう
 水田の水や農作物は、雨や風の影響を
 やわ どりゃ りゅうしゅつ おさ
 和らげ土砂の流出を抑えます。

③ 洪水を防止する
こうずい ぼうし
 すいでん はたけ あまみず た はたら
 水田や畑は雨水を溜める働きがあり、
 こうずい ぼうし
 洪水を防止します。

④ 水をためてゆっくり流す
みず なが
 すいでん みず ちか しんとう かせん なが
 水田の水は地下に浸透し、河川の流を
 あんてい ぼうし
 安定させます。

⑤ 体験・学習・交流の場
たいけん がくしゅう こうりゅう ば
 のうそん こ しぜん たいせつ
 農村は子どもたちが自然の大切さを
 まな ば かつよう
 学ぶ場として活用されています。

⑥ 癒し・休養の場
いや きゅうよう ば
 のうそん ゆた しぜん せいかつ つか
 農村の豊かな自然は、生活で疲れた
 こころ からだ
 心と体をリフレッシュさせます。

⑦ 美しい景観を保つ
うつく けいかん たも
 のうそん のうぎょう いとな
 農村は農業が営まれることにより、
 うつく しぜん けいかん たも
 美しい自然や景観が保たれています。

⑧ 伝統・文化を伝える
でんとう ぶんか つた
 のうそん れきし ぎょうじ まつ
 農村では歴史ある行事・お祭りなどが
 つた
 伝えられています。

⑨ 生き物を豊かにする
い もの ゆた
 すいでん はたけ たしゅ たよう しょくぶつ こんちゅう
 水田や畑は多種多様な植物や昆虫、
 どうぶつ
 動物のすみかとなっています。

⑩ 空気をきれいにする
くうき
 たはた みどり たいき おせん ぶっしつ きゅうしゅう
 田畑の緑には大気汚染物質を吸収する
 はたら
 働きがあります。

⑪ 気温の上昇を抑える
きおん じょうじょう おさ
 のうさくもつ すいでん こうごうせい じょうはつ
 農作物や水田は光合成や蒸発により
 ねつ きゅうしゅう きこう かんわ
 熱を吸収し、気候を緩和します。

⑫ 豊かな水を作る
ゆた みず つく
 すいでん すいちゅう どうちゅう ひせいぶつ ゆうきぶつ
 水田では水中や土中の微生物が有機物を
 ぶんかい すいしつ じょうか
 分解し、水質を浄化します。

「食の体験事業エコ・クッキング教室」令和元年7月6日開催



畑でピーマンとなすの収穫体験



久留米信愛短期大学の学生から料理



野菜の皮まで使った



参加者全員で「いただきます」



最後は、調理で出た野菜くずを堆肥



調理で出た生ごみが、30人分で