

キッズ・キッチン

～食のまち福井県小浜市～



主催 福井県小浜市
後援 大阪府私立幼稚園連盟
奈良市私立幼稚園協会

料理で教えるキッズ・キッチン 「食育」文化都市・小浜市で学んで楽しむ家族旅行！のご提案



松崎 晃治 小浜市長

食育文化都市 福井県小浜市にお越しください。

福井県小浜市は、奈良時代以前より、豊富な海産物や塩を朝廷に献上した国として知られています。

小浜市は平成12年、「食」を市の重要な施策の柱としたまちづくり、いわゆる「食のまちづくり」を開始しました。翌年の13年には、全国で初めての「**食のまちづくり条例**」を制定しました。

特に**食育**については重要な分野として条例の中に位置づけ、人は命を受けた瞬間から老いていくまで生涯を通じて食に育まれることから、「**生涯食育**」という概念を提唱しています。中でも、成長期の子どもたちの食育は大変重要であると考え、市内の就学前の園児、小学生、中学生全員が様々な食育体験学習ができる「**義務食育**」体制をとっております。

効果

- 好き嫌いが減少する
- 食に関心を持つ
- 達成感 自信
- 協調性
- 家族との絆が深まる
- 家庭での食生活の改善



「キッズ・キッチン」は、一般的な料理教室ではなく「**料理で教える**」教育プログラムです。子どもたちに料理を教える事で、「**食に対する興味**」をひきだし、**食に対するプラス情報をインプット**します。それにより、**好き嫌いをなくし、健全な味覚感覚を養**います。また、**協力し合うこと、ルールを守ることなどを、指導**します。そして、魚などを捌いて「命をいただく事の大切さ」を感じてもらうなど、たくさんの教育的要素を盛り込んでいます。

是非、小浜市にお越しいただき「小浜の食」と「食育」を楽習（がくしゅう・楽しく学ぶ）して下さい。

モデル行程表 出発日 ①8月20日(土)②10月8日(土)③10月9日(日)④12月10日(土)

1日目 出発地 バス又はマイカーにて出発
小浜着

選 択 プ ラ ン (案 だ す 。 別 途 費 用 必 要)

- ①費用を抑えて直行
- ②家族単位で自由プラン(マイカーの場合)
- ③小浜で体験プログラム

たこ壺漁、漁船クルージングとお魚餌やり、鯛釣りと鯛さばき体験、梅ジュースづくり、いちじくジャムづくり、そば打ち、かまぼこづくり、くずまんじゅうづくり、若狭塗箸の研ぎ体験、などの豊富な体験メニューよりお楽しみ下さい。 小浜市内(泊)

<http://obamakankokyoku.com/taikengakusyuu/>

2日目

8:30 ~ 9:30 (予定)

道の駅若狭おばまの体験農場

「大地の恵み」にて夏野菜の体験収穫

9:30

食文化館に移動

10:00 ~ 12:00

キッズ・キッチン「お魚大好き・お野菜大好き」

12:00 ~

全員で家族も一緒に楽しく昼食

解散

賞

- ・平成15年度 「地域に根ざした食育コンクール」特別賞 (農林水産省外郭団体)
- ・平成18年度 「毎日・地方大臣賞」奨励賞 (毎日新聞)
- ・平成21年度 総務大臣表彰(総務省) 他

放送

- ・NHK教育TV 「すくすく子育て」「福祉ネットワーク」で放送
- ・NHK 「きょうの料理プラス」で放送



料理の効用

- ① 料理は脳を鍛える 前頭前野が活発に活動・鍛えられる
- ② 人間関係を円滑にする
クッキングセラピー 引きこもり対策、老人対策
- ③ 料理に「愛」を込める → 大切なコミュニケーション



「食べる」と言う行為

人間は、食べ物を食するとき、自分の脳の中の総合情報を食べている。例えば、食材についての知識、色、臭い、料理方法など
知らないものは(情報がないもの)食べない。しかし、その食べ物の食材を「栽培・収穫・料理」することで脳の中にプラス情報が蓄積される。

食に対する感覚

食に対する感覚は、幼児の時に確立されると言われています。幼児期に、栽培・収穫・料理などを体験する事は、脳内にプラス情報が蓄積され、食に対する興味を増大させ好き嫌いをなくします。

その気にさせる指導

例えば、ピーラーで、きゅうりを剥くとき、デモでは、おもしろいなあ、きもちいいなあと言いながらやって見せます。子どもたちはとても興味を持ち喜んで真似をします。ミラーニューロン効果です。

小浜のキッズ・キッチンとは・・・

- ①小浜市にはオープンキッチンがあり、園児の料理が見える様に設計されています。(左下の写真をご覧ください。)
- ②設備が充実しています。料理台は子ども用に特注しました。(高さ65cm)おそろいのエプロン・三角巾・名札も備えています。
- ③長年のノウハウで怪我なく、楽しく学習できるようマニュアルを整備しています。
- ④市内の多くの「食育サポーター」(保育士・幼稚園教諭・小学校教師・栄養士・子育てに関心の高いママなど)が応援してくれます。園児2名から3名に1名のサポーターが付いて園児をお世話します。
- ⑤地元産の食材を調味料に至るまで極力利用します。安全安心です。



オープンキッチン

小浜までの交通便

- ①大阪梅田周辺よりマイカーで2時間30分
- ②大阪よりJRで近江今津まで約90分。バスで約1時間。
- ③大阪東梅田より高速バスで約3時間
- ④奈良市よりマイカーで約3時

キッズ・キッチンて何？

- ・ **4才から7才用のプログラム**です。親は見守るだけで一切口を出さず、幼児だけで全ての作業をこなします。
- ・ 導入部分では、旬の野菜、旬の海産物を教材とし、**クイズ形式で楽しみながら**、子ども達の食材への興味や関心が高まるようにします。
- ・ 一連の調理方式をデモンストレーションし、その中で包丁やガスなど、幼児にはまだ早いと思われがちな調理器具も、子どもの目線で、しっかり安全な使い方を教えます。**「絶対の約束」を交わした後は、子どもを信頼しまかせます。子どもたちは、約束を守ろうと一生懸命にがんばります。**
- ・ 鮮魚をさばくなどの「命」に触れる体験を盛り込んでいます。
- ・ 子どもの自己達成感を味わえるように工夫し、自信につなげます。



キッズ・キッチンの効果

- ・ 収穫・料理を通じて食べ物のプラス情報をインプットし好き嫌いを減らします。
- ・ お母さんの料理、食べ物に対して関心を持つようになります。より一層お母さんと仲良しになります。
- ・ 仲間と一緒に協力して料理することによりうちとけます。
- ・ お母さん自身も「食」について関心を持ち、深く考えるようになります。

料金 夏野菜収穫とキッズ・キッチン 参加費用 3500円/子どもひとり(4才から7才)
 昼食 1000円/大人ひとり
 子どもの昼食費用はキッズキッチン費用に含まれています。

最少催行人員 園児12名 最大25名



問い合わせ・お申し込み
 おばま観光局
 観光推進担当 武田 弘
 〒917-8585 福井県小浜市大手町6-3
 小浜市役所 産業部観光交流課内
 電話0770-53-1111 内220 FAX 52-1401
 メール takeda-h@ht.city.obama.fukui.jp

FAX 0770-52-1401 武田 宛		キッズ・キッチン申込書			
申込者(保護者名)			キッズ名 (4・5・6・7才)		
全体人数	大人 名	小学生 名	園児(キッズ含む) 名	出発日	
住所・電話番号 〒 FAX又はメール					
宿泊希望料金(大人) ○を付けて下さい。 ①@8,000~@9,500円 ②@9,500~@11,000円 ③@11,000~12,500円 ④それ以上					
宿泊タイプ	和室		洋室		その他の希望