

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

第9回食育推進全国大会

しあわせ信州 食育フェスタ2014

「健康長寿」は食育から
～食べる、学ぶ、楽しむ“信州の食”“日本の食”～

入場
無料

6/21(土)・22(日)

10:30▶17:00

10:00▶16:30



長野県観光
PRキャラクター
「アルクマ」



「長生き」から
「健康で長生き」へ!!
食育を実践して
健康長寿を実現しよう!!

【主催】内閣府 共生社会政策 / 長野県 / 第9回食育推進全国大会長野県実行委員会

【後援】消費者庁 / 文部科学省 / 厚生労働省 / 農林水産省 / 全国知事会
全国都道府県議会連合会 / 全国市長会 / 全国市議会連合会
全国町村会 / 全国町村議会連合会

しあわせ信州食育フェスタ

検索



しあわせ信州

6/21 [土] TIME TABLE

	メインステージ	ミニステージ	110号会議室
10:00			
10:30			
11:00			
11:30	11:00~12:00 開会式【内閣府】 ※詳細は中面で		
12:00			12:00~13:00 箱膳で伝える信州人の食と心
12:30		12:30~13:40 ※手紙添削つき ライフステージを通じた食育活動 ～子どもからお年寄りまで～	
13:00			13:30~14:10 大地がほくらの教室だ! 農業と伝統文化体験から「食を学ぶ」
13:30			
14:00	13:30~15:10 シンポジウム 【内閣府】 ※詳細は中面で	14:00~14:20 ※手紙添削つき ミツパチを活用した食育実践の紹介 14:20~14:40 女子高生が実演!!フードショー	
14:30			14:40~15:20 ベジタブルレンジャーがやってくる! 「しあわせ信州 朝ごはん」
15:00		15:00~15:50 おいでよ!松大健康タイム “体を動かす” & “食べる”	
15:30			15:40~16:40 食育人形づくりと 演じ方
16:00	15:30~17:00 シンポジウム 【農林水産省】 ※詳細は中面で	16:10~17:00 「おいしい信州ふ〜ど(風土)」 キャラクター大集合!	
16:30			
17:00			

12:30~13:40 / ミニステージ 公財社団法人長野県栄養士会 ※手紙添削つき
ライフステージを通じた食育活動
～子どもからお年寄りまで～
栄養士の会員が行っている日頃の食育活動を通して、いろんな年代の
人がいる家族の食育について考える場の提供をします。

14:00~14:20 / ミニステージ 長野県富士見高等学校 ※手紙添削つき
ミツパチを活用した食育実践の紹介
ミツパチを活用した食育実践の紹介、演劇やハチミツヌーボーショーを
通じて、自然のつながりや生命の輝きを感じて頂きます。

14:20~14:40 / ミニステージ
長野県麗代高等学校フードデザインコース
女子高生が実演!!屋代南高校フードショー
フルーツカービング、和菓子等の実演をします。

15:00~15:50 / ミニステージ 松本大学人間健康学部
おいでよ!松大健康タイム“体を動かす” & “食べる”
健康づくりの両輪である運動と食事について、実演やクイズを交えた
“お楽しみタイム”を提供し、よりよくするためのアイデアを考えます。

16:10~17:00 / ミニステージ 長野県農政部
「おいしい信州ふ〜ど(風土)」キャラクター大集合!
「アルクマ」をはじめ県内各地の食にちなんだキャラクターが登場。
楽しいプレゼントも当たるクイズ大会を開催します。

みんな、
遊びに
来てねー!



12:00~13:00 / 110号会議室 長野県農村文化協会
箱膳で伝える信州人の食と心
箱膳を使って「和食」の基本形を体験しながら、
食育の4つの意味を学びます。

13:30~14:10 / 110号会議室 信州すざか農業小学校豊丘校 (須坂市)
大地がほくらの教室だ!
農業と伝統文化体験から「食を学ぶ」
年間を通じた農業小学校を通じての活動と食育について紹介します。

14:40~15:20 / 110号会議室 長野県学校保健会 栄養教諭・学校栄養職員部会
ベジタブルレンジャーがやってくる!
「しあわせ信州 朝ごはん」～モーニングベジたべる～
朝ごはんの大切さを、演劇やクイズなどを通して伝えます。

15:40~16:40 / 110号会議室 ひらがな料理普及隊
食育人形づくりと演じ方
子どもたちに人気のパペットで野菜・動物の人形を作り、それを使って
食育の大切さを演じながら楽しく学びましょう。

6/22 [日] TIME TABLE

時間	メインステージ	ミニステージ	110号会議室
10:00			
10:30			10:30~11:10 食育手伝い隊出動します! (とうみ食育市民ネットワークの活動)
11:00	食育推進全国大会 シンポジウム【第1部】 11:00~11:15 開会セレモニー 11:15~12:30 シンポジウム 【長野県実行委員会】 ※詳細は中面で	11:30~11:55 「寸劇 いのちをつなく」	11:30~12:10 「ポリ袋クッキングで、ラクラクヘルシーごはん」実演会
12:00		12:20~13:00 四季折々の善光寺平の 農と食と祭り	12:30~13:00 食育戦士スギヨ飯面の食育
12:30			
13:00	食育推進全国大会 シンポジウム【第2部】 13:00~14:00 基調講演 14:00~15:30 シンポジウム 【長野県実行委員会】 ※詳細は中面で	13:30~14:10 食育劇「りょうたくんとくにちゃんの大冒険〜野菜星を救え〜」	13:20~14:30 子どもの未来を創る食育
13:30		14:30~15:10 ※早稲田大学 「おいしい信州ふ〜ど(風土)」 セミナー	
14:00			
14:30			
15:00			15:00~16:00 小学生向け出前授業 「マヨネーズ教室」
15:30		15:30~15:50 食育の輪を広げよう!	
16:00	16:00~16:30 閉会式 【長野県実行委員会】		
16:30			
17:00			

11:30~11:55/ミニステージ かけはしの会
「寸劇 いのちをつなく」～赤ちゃんの成長にまつわる食文化～
初誕生祝や七五三など赤ちゃんの成長にまつわる食文化の意義を、わかりやすい寸劇を通して理解を広げてもらいます。

12:20~13:00/ミニステージ 食育劇団 ええ〜っご
四季折々の善光寺平の農と食と祭り
信州の食・農・祭りを民俗芸能・芝居・踊りで構成し、かけがえのない「農村文化」を伝えます。

13:30~14:10/ミニステージ 株式会社ミールケア
食育劇「りょうたくんとくにちゃんの大冒険〜野菜星を救え〜」
未来ある子どもたちへ「食の大切さ」、「農家さんへの感謝の気持ち」、「野菜の大切さ」を劇を通して伝えていきます。

14:30~15:10/ミニステージ 長野県農政課 ※早稲田大学
「おいしい信州ふ〜ど(風土)」セミナー
長寿の里は医食同源〜目指そう世界最高健康都市〜
佐久総合病院の名譽院長の夏川周介さんによる、講演会を行います。

15:30~15:50/ミニステージ 長野女子短期大学
食育の輪を広げよう!
女子短大生による食育オリジナルソングと食育クイズ
観客と一緒に、食育オリジナルソングを歌ったり、紙芝居を使った食育クイズを行います。

10:30~11:10/110号会議室 東都市健康福祉部健康保健課
食育手伝い隊出動します!(とうみ食育市民ネットワークの活動)
保育園児が野菜たっぷりのおごはんを食べてくれるように願い、行っている「食育隊ベジレンジャー」の上演や手作りの紙芝居を披露します。

11:30~12:10/110号会議室 株式会社フードデザイン研究所
「ポリ袋クッキングで、ラクラクヘルシーごはん」実演会
テレビ等で話題の「ポリ袋クッキング」を実演。からだに優しい、お財布に優しい、いろいろ使える調理法を紹介し、実際に試食していただきます。

12:30~13:00/110号会議室 株式会社スギヨ
食育戦士スギヨ飯面の食育
紙芝居とオリジナルDVDの視聴を通じて、子どもたちに食のありがたさと大切さを伝えます。予想外に本格的なヒーローの登場で、みんなびっくり!

13:20~14:30/110号会議室 総合食育推進協議会
子どもの未来を創る食育
未来を担う健やかな子どもたちを育むのは正しい食生活であること活動報告を通して知っていただくシンポジウムです。

15:00~16:00/110号会議室 キュービー株式会社
小学生向け出前授業「マヨネーズ教室」
マヨネーズを手作りしてもらいながら、マヨネーズについての知識を深めていただきます。

健康長寿は食育から

長野県の平均寿命は、男女共に全国一位(平成22年)

長野県 男性/80.88歳 女性/87.18歳

全国 男性/79.59歳 女性/86.35歳

健康で長生きを目指しています!

「信濃の国食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループから料理(食品)を組み合わせるとバランスの良い食事になります。

信濃の国 食事バランスガイド



ココの形が1日の食事の量を
示します。バランスが偏り
と察れどし食ひます。
あなたのお生活のココもきれい
にひいてみましょう!

伝えよう健康・長寿 信州の食

全国的に注目される健康長寿長野県では、健康づくりのモデルとなる食生活が築かれてきたと考えられます。今、その良さを活かし、さらに改善を加え、健康づくりをすすめてみましょう。「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理(食品)を組み合わせてバランスの良い食事になります! 長野県は豊かな食文化に恵まれています。「信濃の国食事バランスガイド」は、地域でとれるおいしい食材や郷土料理を日常の食事へ活用することを願って作成しました。料理例を参考にし、1日に食べるものと食べる量を考えながら、食生活を組み立ててみましょう!

あなたの食事は大丈夫?

1日分	科	理	例
5-7 5-6 5-6 3-5 2 2	主食 (ごはん、パン、麺) 副菜 (野菜、海藻、豆類) 主菜 (肉、魚、卵、大豆科) 牛乳・乳製品 果物	ごはん、パン、麺 野菜、海藻、豆類 肉、魚、卵、大豆科 牛乳・乳製品 果物	1つ分 = 15つ分 = ごはん、パン、麺 野菜、海藻、豆類 肉、魚、卵、大豆科 牛乳・乳製品 果物

コ(5)とは食事の量(エネルギー)の目安、(5V)とはサービングの目安で、各料理について1器あたりの標準的な量を表わすのに用いています。料理例を参考に1コ(5)と指定する目安で食べてください。

- 食事にこころを配りよう!
- 元気な1日のスタートは朝食から!
- 太陽いっぱい身近な新鮮野菜を十分に!
- 塩分のとりすぎにご注意を! 調味料の使い方にも工夫!
- みんなで食べると楽しいわ!

食育に関する情報を下記ホームページで提供中!

- 内閣府(食育推進室)
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/>
- 内閣府(食品安全委員会)
<http://www.fsc.go.jp/>
- 消費者庁
<http://www.caa.go.jp/>
- 文部科学省
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/
- 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu04/>
- 農林水産省
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>
- 長野県
<http://www.pref.nagano.lg.jp/>

次回開催地は東京都「墨田区」です!

開催日:
平成27年6月20日(土)・21日(日)