



『あなたが、これまで食べたものの中で
1番おいしかったものはなに?』

食育プロジェクト 第2弾!!

2022/06/17～2023/03/17



食育プロジェクト

2022

食堂で出る残飯の多さに
どうにか減らせないか？

生徒さんが考えたメニューなら残飯が減るんじゃない？

食に興味持ってくれたら残飯は減る？

食堂から色々と発信出来ないかな？

私に何か出来ることは？

そんな思いから始まった食育プロジェクトです

その身体は食べたもので作られているんだよ！

服やコスメ選ぶ様に食べる物も選んでみない？

2022.6



2023.3

今後の野望

食堂でも、地産地消のアピール 「今日のキャベツは○○農園、人参は○○さん、レタスは○○ファームさん、お米は日本晴」 「今日の味噌汁の具～」 伝える事は出来るんじゃないかなと考えています。

そして、出来るかなー？ 初めから少し妄想はしていたのですが、食堂で出る生ゴミを利用したココボストこれを学園の中で出来る場所作れたら良いなあ(妄想)

沢山の新たな繋がりに感謝



なにごとも、“わくわく”につながる方を選びたい。

なにごとも、“わくわく”がないと続かない。

そんな“わくわく”を生み出せる人になりたい。

本物との出会いの場づくり 私のライフワーク

藤原さんの声掛けから
始まった食育プロジェクト
今年で2年目。

『今まで食べた中で
1番おいしかったものは?』という問い合わせのスタート。
食をテーマとした出会いの場づくりは、
人が生きていくうえで大切にするべき
”本質”に気づかせてくれる。
そんな出会いがたくさん生まれた。
本当に楽しかった。

新たな出会い、新たなチャレンジが
ちりばめられた第2弾のプロジェクト。
藤原さん、そして、このプロジェクトに
かかわってくれたみんなに心からの感謝。
これからも、わくわくをみんなと
一緒につくりていきたい。

**自分で選んで食べたものが、自分のカラダをつくる
自分が聞いた言葉で、自分のココロがつくられる。
自分が発した言葉が、自分自身のミライをつくる。**

- 6月20日 オープニング講座！
- 7月18日 園田ファームさん訪問！
- 8月9日 八日市南高校の
みなさんと交流！
- 8月22日 ヤポネシア松岡さん講座！
- 10月27日 メニューを提案しよう！
→ 食堂メニュー化！！
- 2月19日 スワイバザール参加！
- 3月17日 わくわくを
振り返ろうの会！

食育プロジェクト～総集編～

ターゲット:子連れ

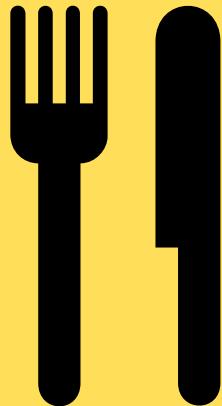
(まずは近江八幡の人から！もちろん、他の地域から来てくれる人にも！)

課題設定:食堂の日替わり定食として出して下さったチキン南蛮をマルシェや地元で売る！(場所候補:酒遊館の広場、食堂ボランティアやってる会場→in能登川)



④アクションプラン

- ①事前に藤原さんなどのマルシェ販売、食堂経営経験者に間借りキッチンを練習で申し込む
(間借りキッチンのコツに関しては話を"聞いて"既に履修済み○)
- ②実際に藤原さんがマルシェをされる際に同行して藤原さんから"見て"学ぶ→お手伝いなどをする！(その際は藤原さんが出すメニューに集中する)
- ③(月一のマルシェだと仮定して…)1ヶ月前にマルシェで学んだ事を活かして、自分でお店を出店してみる、【未成年でお店1人で出せるかな？出せる頃には成人？出せたとしても1人じゃ緊張する、自分で店名を作ってみる？】色々と妄想しています。
- ④マルシェが上手くいき次第、自分の故郷 能登川コミュニティーセンターで開催されている子ども食堂でチキン南蛮を作れないか提案してみる。
- ⑤提案して作れる事が判明したら実際に子ども食堂のボランティアみんなで楽しくcooking!



☺行動宣言

2年生第4回定期試験が終わり次第、藤原さんに間借りキッチンを志願して立てたプランを即座に実行する。

@自分自身は普通のチキン南蛮では無く、*完全オリジナル版のチキン南蛮なので、どこがスペシャルなのか考えて思いを紙に書いてみる！→売る際の看板制作、チラシ制作にも役に立つ！

第2回 食育プログラム 「食」の学びを通して

出会い・繋がり・発見・創造・孝動

Menu

学んだこと

- ・地産地消
- ・環境や人に優しい農法
- ・旬の野菜
- ・人とのつながり
- ・料理の工夫



食の大切さや
魅力を伝え
人が笑顔になれる
提案をして行きたい。

H22 高尾 健翔

食育プロジェクト総集編

ターゲット：学生、地域の人

課題設定:鳥の塩麹焼き弁当をマルシェなどで売る



鳥の塩麹焼き

Action Plan

- 1.事前に藤原さんのマルシェのボランティアとして参加を申し込みでみる
- 2.そして、実際にマルシェにボランティアとして行ってみて雰囲気ややってることや流れを観察する
- 3、できれば、自分の叔父がやってる店のビアガーデンなどでこの料理を出してみたいと思ってる。

😎行動宣言

空いてる日があれば前述したプランができるないか相談してできそうであればやりたいと思う。

自分の鳥の塩麹焼きはめちゃくちゃ簡単に作れるので
この料理を広めたい！
そのため、レシピなどを載せたポスターの作成や看板などの製作
にも載せたりしてみたい！(作りたい)

新しく変わった食への意識

[今年度体験したプロジェクト]

農家へ訪問

お客様の笑顔がやり甲斐！

- ・お客様の笑顔を思い浮かべ食材を育てる。
- ・割り箸やコンポストを使い、環境に配慮した取り組み



農業高校へ訪問

食に携わる同世代の取り組み

収穫した野菜を
子ども食堂や施設に寄付！



「自分にできることはなんだろう」と
考えて行動していた

学食メニューを作る

実際にみんなに食べてもらう

栄養バランスや「みんなが好きな味は
どんなものか？」「食べる人がどう感
じるか。」を慎重に考え、楽しんで食
べてくれるメニューを作った。

農家さんの食材への丁寧な取り組みと消費者への思い。農業科の同世代のやつとのことで収穫できる野菜や問題を自分ごとにしてしまうこと。学食メニューを作るときは、お客様の立場に立って栄養・色合い・おいしい味を考えて作った。

このプロジェクトで変わったこと

プロジェクトを通して、食事をより大切にするようになった。農家さん農業科の同世代、学食メニューを考えたりと食に関わる人に触れたことで、これまでと新しい視点で普段の食事を見るようになった。前はインスタントで済ませることが多かったが最近は手料理を作ったり、野菜を気にしたりと栄養バランスを気にしている。何より食事を大切にするようになった。日々の食事に感謝し「いただきます」は込めるようになった。



「深い”食”をもっと知りたい」 「SDGsにもつながってく食」

食の世界はもっと深い。今回学んだ以上にもっと何かあると思うし、知ればもっと今と違う見方ができるようになれると思う。また訪問した農業の方はコンポストで肥料を育てたり、近年温暖化で野菜を育てるのが難しくなってると問題を仰っていた。食はSDGsにもつながる。自分にできることもあるが、具体的なアイデアはないけど食で大きいSDGsの取り組みが何かできたらいいなと思う。

～食育プロジェクトまとめ～

食に関する思い

市販品の焼売にはさまざまな添加物が含まれている。
これは、焼売だけに限らず、さまざまな加工品に当てはまる。
少しでも添加物の摂取を少なくできたらいいなと思い焼売を提案。

ターゲット

すべての人だが特にアレルギー体質の方、小さな子どもがいる家庭、食べ物に気を遣っている方など

私も小さな時、アレルギー気質で食べ物にはこだわりがあった。

直接アレルギーに関する食材ではなくても、添加物を意識するだけで体質が変わる。



焼売弁当

アクションプラン

脱添加物！加工食品を手作りしよう！

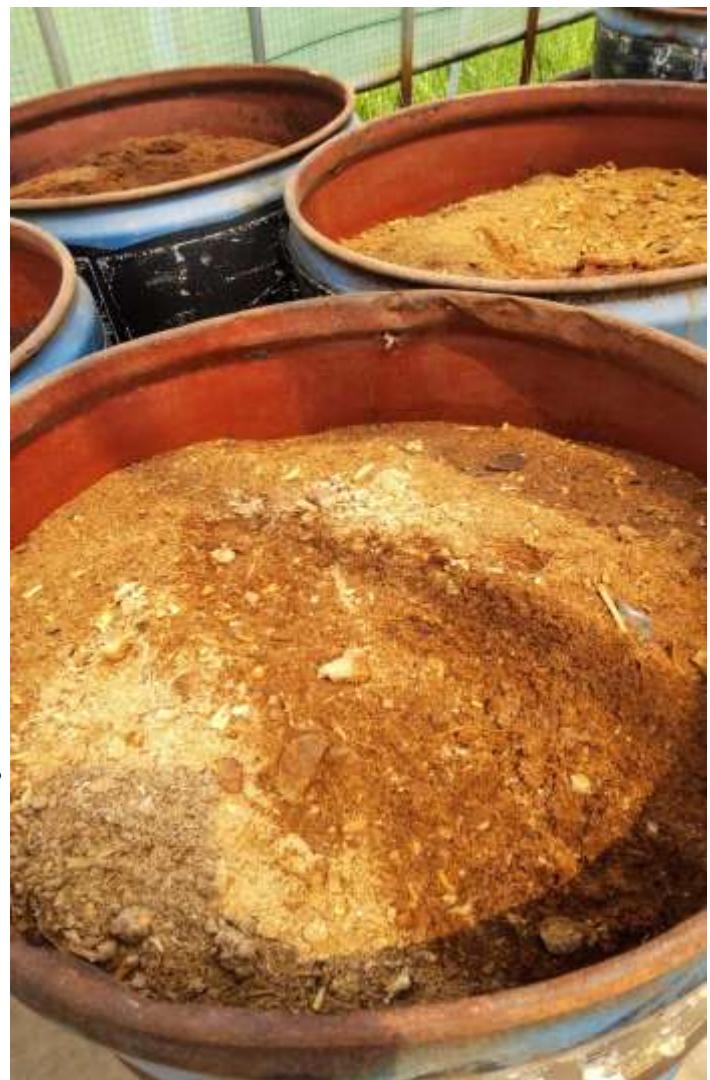
- ・焼売を作る
- ・ソーセージを作る
- ・パンを作る
- ・じゃむを作る

なんでも手作りが1番体によい！

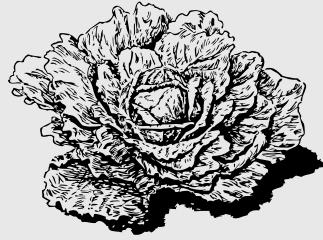
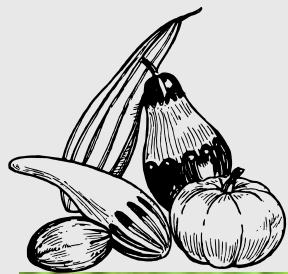
↓
そのためには、まずは食に興味を

「いただきます」から「ご馳走様でした」までが私の食べることの定義である。食べ物に感謝をして食事をする。当たり前であると思われるが、この人間の食事という行為の裏には、食べ物によって私が生かされているということが秘められていると思う。どんなに、忙しい日でも、食事は変わることのない営みだ。私は、同じ年頃の高校生に知ってほしい。食事がどれほど、尊い行為であるかを。そのためには、どんな切り口からでも「食」に興味を持つことが必要である。私は、原料に直接、肌で触れるという機会に、この食育プロジェクトを通して出会えた。それは、去年、七月に訪れた近江園田ふあーむさんの畠での出来事だ。その畠では、原料を無駄なく、惜しまず使うオーナーの心意気に触れることができた。例えば、山羊の飼育によって、増えた雑草を刈ることで、畠を維持する役割を担うことや、廃棄部分は肥料に回すコンポストの手法を活用することなど無理のない取り組みが行われていた。また、採れたてのオクラを試食させていただいた際、生のオクラの甘みを感じ、素材の持ち味に気づいたことは、初めての経験であった。この経験から、私は、料理の楽しさ、奥深さが広がる原料という料理の根本に目を向ける視点を得られた。

私が日頃、感じていることではあるが、より、高校生が学校における主要教科の枠にとらわれない活動に参加し、視野を広げ、学びを深めてほしいと考える。そこで、次の一步として、地元食材の魅力、料理の根本を伝えられるワークショップを校内で、全校生徒を対象に行おうと考える。この企画の趣旨は、高校生が、日頃の食事に感謝し、「食」に少しでも、興味を持つということにある。まず、この企画を実行するためには、私が、実際に世の中で行われている「食」に重きを置いたワークショップに参加する必要がある。この段階を踏むことで、実際に目にしたことと、参考に、「では、私が企画する高校生が参加できる活動とは?」という自身の問い合わせと探求することにつながると考える。別の企画の話になるが、私は、近江兄弟社小学校の小学生に向けて、ワークショップを企画していた。しかし、準備期間の曖昧さと行動力のなさが仇となって、実行には至らなかった。原因は、自分事に消化できていなかったことにあった。「本当に活動は効果があり、必要とされているのか。より深く現場の状況を見たのか。」この問い合わせが、私の心に重くのしかかった。料理も同じことである。手間を惜しまず、それぞれの工程を大切にして、料理を完成させる。ヤポネシアの松岡さんは「調味料を加える際は、さじ加減で適当に行うのではなく、計量が大切だ。」とおっしゃっていた。どんな工程も無駄ではない。自身の成長につながる大切な段階だ。私は高校生に対して、「食」を糸口に、学びの広がりを気づかせたい。この食育プロジェクトを通して、自分を鼓舞させてくれるのは、日々の食事で栄養を摂るだけでなく、「食」という一つのキーワードであった。



食でつながる私たち



藤原さんとの出会いをきっかけに私は食育プロジェクトに参加した。活動回数は年間を通して数少ない。しかし、その食育プロジェクトに参加したことで初めて経験したことや、知ったこと、感じたことはたくさんあり、充実した時間を過ごせたと思う。

私は松岡さんによる調理実習の講座の後、実際に松岡さんが経営するヤポネシアさんを訪れた。

快く招き入れてくれた松岡さんとの会話はとても楽しく、その後にあるマルシェについてや、お店の経営についても教えていただいた。

また、その時に沖縄から来店されていたシンガーソングライターの方々ともお話し、

近江八幡で行われる左義長祭りの話題で盛り上がった。

松岡さんのお店ではたくさんの人と人が食を通して繋がっている。きっとマルシェもその一つで、今回は悪天候により、実際に出店することはできなかつたけれど、きっとそこには食を中心としたコミュニティがあって、この食を通してコミュニケーションはまちなかに数多くあるチェーン店などではなかなか味わえない特別なものだと思う。

松岡さんをはじめ、今回の講座に誘ってくれた先生や藤原さん、一緒に参加している友達、その他関わってくださった多くの人たち。

この数少ない企画の中でも、多くの食を通して出会いがあった。食はひとをつなぐ力がある。食は人を作る。

切っても切れない私達と食。

私はその食のもつ力を感じるとともに

そういう食を通してつながりが日本中、いや、世界中にも広まってほしいと思う。

