

1



たけはら

『食の歳時記』調べ隊

竹原の食材や旬の料理、郷土料理、これから新しく竹原のソウルフードとなる料理などを調べ、冊子にまとめていきます。

▶▶ 本冊子参照

竹原市の
食育をすすめる

5つの
プロジェクト

2



田んぼと畑と海の学校

食べ物や生産者への感謝の心を育むために、市民が農業・漁業の体験を楽しくできるように取り組みます。

▶▶ p6 参照

(平成25年度～平成29年度)

竹原市食育推進行動計画

きんさい！食べんさい！ 竹原食物語

たのしくけんこうはっぴーらいふ

3

健康の味方

『3色レンジャー』物語

幼児も知っている「赤・黄・緑」の3色レンジャーが、健康な食習慣や不足しがちな栄養素についてなどの食に関する物語を演じます。

▶▶ p4 参照



4

地域で『^{わくわく}輪食和育』
食べよう会

地域で輪になって食べる機会を作り、食を通じたコミュニケーションを図るよう呼びかけます。

▶▶ p6 参照



5

我が家・我がまち
料理コンテスト

特産物を使った料理や、家庭の自慢料理やアイデア料理などを募集し、選ばれた料理レシピを市民に普及させます。▶▶ p5 参照



口絵でみる竹原市の 食育プロジェクト

健康の味方『3色レンジャー物語』

食育のマスコットキャラクター『たけはら3色レンジャー』

保育所や小学校では、食べ物の働きを、含まれるおもな栄養素別に赤（おもに体をつくる食品）・黄（おもにエネルギーのもとになる食品）・緑（おもに体の調子を整える食品）の3色に分類して覚えています。その赤・黄・緑3色のヒーロー『たけはら3色レンジャー』を食育のマスコットキャラクターとして、市民の食への興味関心を高め、また栄養バランスのとれた食事について啓発する活動をしています。

物語を2話と、歌と踊りを制作していますが、その中には多くの小学生や地域の方々にも参画いただき、楽しい食育を推進しています。

物語の制作 パート1

ペープサート・DVD



竹原市に住む子ども達は、小学校のマラソン大会で、たけはら3色レンジャーに出会います。

赤レンジャーには、「筋肉などの体をつくる食べ物には、竹原でも飼育されている牛の肉や海でとれる魚などがあり、飲み物もジュースばかりでなく、骨を丈夫にする牛乳も飲もう」と教わりました。黄レンジャーには、「エネルギーのもとになる食べ物には、ご飯やパン、吉名のじゃがいもなどがあり、朝ごはんでもしっかり食べるように」と教わりました。野菜が苦手な子どもたちが多いことを心配している緑レンジャーには、「仲間の食べ物がおなかの中を掃除してくれる大切な食べ物だ」と教わりました。

物語の制作 パート2

大型紙芝居・DVD

1話で3色レンジャーが仲良くする（3色の食べ物をそろえた食事をする）ことで、よりパワーが出、しっかり勉強できたり運動ができたことがわかった子どもたちは、できるだけ好き嫌いをしないで、バランスのよい食事をするように心がけるようになりました。

その子ども達が、自分たちのおじいちゃんやおばあちゃんの食事の中に問題点を見つけ、高齢者に必要な栄養素や、口腔ケアの大切さを3色レンジャーに教わりました。



竹原3色レンジャー音頭



たけはら食育未来会議では「昔習った3色の食品分けを思い出した」という多くの声を聞き、自然と歌詞や曲が耳に残ったり、子ども達や高齢者のみなさんが一緒に踊ったりできるようにと「竹原3色レンジャー音頭」を作りました。

保育所の運動会で踊ったり、小学校の給食放送で流したりし、できるだけ多くの市民の方々に親しんでいただけるように周知を図ります。



口絵でみる竹原市の
食育プロジェクト

我が家・我がまち料理コンテスト

テーマ 「竹原の産物・産品を使った我が家・我がまちの自慢料理」

- ・我が家，地域，学校，保育所，給食施設，我がまちの自慢料理。
- ・残したい竹原の食文化，郷土料理，思い出の味。
- ・家族の健康を考えた料理，簡単アイデア料理。
- ・みんなで食べたい料理，ほっとする素朴な料理など。
- ・竹原の産物・産品を使用すること（じゃがいも・たけのこ・米・牛肉・鯛・ゲンチョウ・穴子・ぶどうなど）。

平成 25 年度 受賞作品（応募作品 31 点） ごはん部門 おかず部門 おやつ部門



25 年度
大賞



【大賞作品】

ジャガプリン

優秀賞

【ごはん部門優秀賞】

たこおこわ



優秀賞

【おかず部門優秀賞】

蓮根・筍団子のあんかけ



優秀賞

【おやつ部門優秀賞作品】

ポテプリン



第 1 回は，ごはん部門 9 作品，おかず部門 14 作品，おやつ部門 8 作品が出品されました。審査員が，4 項目 5 段階の採点を行いました。応募者が，それぞれの作品を豪華な器や，飾りつけて出品しました。

平成 26 年度 受賞作品（応募作品 33 点）シーフード部門 おこめ部門 思い出のおやつ部門

大賞

【シーフード部門】

いもツナンんきん



大賞

【おこめ部門】

黒豆ドリア



大賞

【思い出のおやつ部門】

ちょっとお洒落なおはぎ



第 2 回は，保健センターで行いました。メンバーが心をこめて会場設営を行い，コンテストを盛り上げました。

出品された方 34 人も審査員に加わり，3 段階で評価し，各部門の大賞 3 点，プロジェクト賞 6 点を決定しました。

口絵でみる竹原市の
食育プロジェクト

地域で『^{わくわく}輪食和育』食べよう会

地域で輪になって食べる機会を作り，食を通じたコミュニケーションを図るよう呼びかけました。



▲そば粉を挽いて，食育サロンでお団子とクレープを作りました（「田んぼと畑と海の学校」とコラボ）。

▲竹原保育所の園児と老人クラブ・完寿会の方々と一緒に給食を食べました（健康の味方『3色レンジャー』物語とコラボ）。



◀▲ふれあい館ひろしまで，うどんづくりをしました（「田んぼと畑と海の学校」，「健康の味方『3色レンジャー』物語」「我が家・我がまち料理コンテスト」とコラボ）。

口絵でみる竹原市の
食育プロジェクト

田んぼと畑と海の学校

食べ物や生産者への感謝の心を育むために，市民が農業・漁業の体験がたのしくできるように取り組みました。



▲「たけはらで育てる私のお米」を2016年6月に植えました。



▲手作りの看板も建て，さつまいも，落花生，とうもろこし，人参，じゃがいも，トマト，かぼちゃ，はだかむぎ，そば，ピーマンなど作りました。その材料を使い，カレー，芋煮汁などを食べました。



◀ピザの材料となるバジル・トマト等を育て，収穫したての野菜や小麦をひいた小麦粉を使いピザを作りました。

地産地消（地域で生産，地域で消費）

竹原食材マップ

このページでは、竹原市教育委員会が平成19年度に制作した「竹原食材マップ」をもとに地域の食材を紹介しています。

たけのこ【小梨町小吹】

7件の農家の方が、たけのこを生産されています。朝6時から昼までの間に、ひとりが1日300本のたけのこを掘られています。かたい根っこがあるので、力が必要です。小吹のたけのこはやわらかくておいしいといわれています。

牛肉【福田町】

昭和38年2頭の牛から飼いはじめました。今は肉のやわらかいメス1400頭が育っています。生産者の方は毎朝、一頭一頭、病気にかかっていないか確認しながら大切に育てられています。

米【東野・西野・仁賀・田万里・新庄町】

ヒノヒカリ・コシヒカリ・キヌヒカリ・あきろまんなどの種類が植えられています。毎年11月ごろから給食のお米も、新米になります。

じゃがいも【吉名町】

明治時代から作られはじめました。春と秋、年2回収穫されます。昭和38年には生産量日本一になりました。今では、生産者の方が減り収穫量も減っています。サラダやこふきいもにあう「農林1号」やなんにでも使える「出島」という種類が作られています。

ぶどう【塩町】

今から約90年くらい前に作られはじめました。最初に植えられたキャンベルの木が、平成17年の秋台風ですべて倒れてしまいました。この木を生産者の方や木のお医者さん達が協力して、6本の木をよみがえらせました。

たこ【忠海町・吉名町】

漁業組合40の方が漁をされています。瀬戸内海ではたこやいか、めばる、穴子などいろいろなものがとれます。特に、たこがたくさんとれます。

