

「夏休み！朝ごはんに地場産野菜を食べようチャレンジ」の実施状況について

柳井・大島地域全小中学校で実施しました「夏休み！朝ごはんに地場産野菜を食べようチャレンジ」に、多くのご家庭で取り組んでいただきありがとうございました。

今年で3年目の取組になりましたが、各ご家庭でいろんなチャレンジや工夫がありました。一部になりますが紹介します。朝ごはんに地場産野菜を食べる小さなチャレンジを重ね、大人も一緒に健康になり、また地産・地消の機運が高まっていますよう願っております。

令和7年10月 柳井・大島地域「地産・地消」推進会議

チャレンジの参加者:649人(柳井、大島地域の小中学校の児童生徒の14%)

★参加者の感想より



チャレンジ① 朝ごはんを食べることから！？

- ・昨年に比べると朝ごはんを食べるようになった。野菜もとれた日が多くなって成長出来た。
- ・朝からご飯や野菜を食べて規則正しい生活を送れたと思います。もう少し朝早く起きてしっかり食べれるようにしたら良いと思います。
- ・前よりも朝食で野菜を食べるという意識がついた気がします。

チャレンジ② 毎朝、野菜を食べる。苦手な野菜が食べられるように！

- ・去年よりいっぱいやさいを食べることができた。
- ・普段あまり好んで食べない野菜にもチャレンジし、いきっかけになった。
- ・意識して野菜をとるように努めました。
- ・普段はパンだけなので、意識してほぼ毎日野菜が食べれたのでよかったです
- ・チャレンジカードに一つ一つ書くことによって野菜を摂取しよう意識することができました。
- ・このチャレンジがきっかけとなり、苦手なピーマンが食べられるようになった。
- ・カードに野菜を書きたいために、いろいろな野菜を好き嫌いわず食べました。



チャレンジ③ 野菜の産地を知る。親も子も勉強に！

- ・普段はあまり気にしなかった産地を知ることができて、親子で勉強になりました。
- ・去年に比べて産地の名前を覚えるようになっていました。
- ・地元で採れた野菜を知り食べることで、食の安心や地域のつながりを改めて感じる事ができた。
- ・産地などはあまり気にして買ってなかったけど、今回は、一緒に買い物に行ったら野菜やキノコ類の産地を知れて楽しかった。
- ・買い物に行った時に産地を見るようにもなりました。
- ・自分でどこの野菜なのか確認して自主的に調べることができました。
- ・産地と一緒に見ながらどこで作られたかを確認しながらたくさん食べてもらえ、地図で県名の確認などもでき親も一緒に楽しめました。



チャレンジ④ 家庭菜園にチャレンジ！

- ・家庭で一緒に育てた野菜をおいしそうに食べてくれるのをみて、こちらもとてもうれしい気持ちになりました。
- ・家庭菜園をしているので、野菜は畑のものをたくさん使用して子供と一緒に調理しました。
- ・食べる楽しみ、調理の楽しさを経験した為なのか、毎日欠かさずに畑の水やりを率先してやっていました。収穫も上手にできて感心しました。
- ・ミニトマトは小学校で育てていたものを夏休みに持ち帰り、育ててできたら食べて、新鮮なミニトマトを食べることができました。

チャレンジ⑤ いろんなチャレンジに、よかったこと！

- ・どこで作った野菜を食べているか興味を示し、山口県地図や日本地図で産地を確認したり、食育だけでなく地理の勉強にもなりました。
- ・毎日家族でコミュニケーションの時間ができました。
- ・子供と一緒に直売所に行き、野菜を選んで、料理も考えながら買い物をしました。
- ・週末は子供がメニューを考えて朝ごはんを作ってくれました。
- ・朝の味噌汁スープを自分で作ってみんなにごちそうしてくれました。
- ・料理に興味を持ち始め、自分で料理をする姿に感心しました。
- ・一緒に野菜や果物を買に行き、一緒にご飯を作ったり、みんなで食べる時にお話をしたり、楽しい時間が過ごせました。
- ・野菜が苦手だったのにこの宿題のおかげで進んで食べれるようになっており感謝しています。
- ・生産者の方への感謝や食べ物大切さを学び夏休みを健康的に過ごすことができました。



チャレンジ⑥ 朝の野菜の用意や工夫！！

- ・切っただけ、そのまま食べられる野菜を準備しました。
- ・朝準備するのは大変なので、前日の夜に仕込んでおいたり、残りものがあれば次の日の朝にまわすと朝がとても楽でした。
- ・前日のおかずを多めに作り、朝にも出すようにしました。
- ・毎日みそ汁を作りました。汁ものにすると食べやすいようです。
- ・朝はスクランブルエッグにして野菜を入れたり、スープやおみそ汁、ぬかづけに、やきそばパンに野菜たっぷり入れて工夫した。
- ・すりおろしてパンケーキにしたり野菜だしにしたりして、前日のみそ汁やサラダとして食べています。
- ・毎日朝野菜を食べさせることは難しかった。昼食、夕食は野菜を食べてもらうようにした。



*毎日の習慣になるきっかけとなりましたら幸いです。今後も楽しみながら、家族で健康になっていきましょう！！

