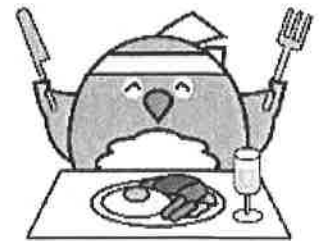
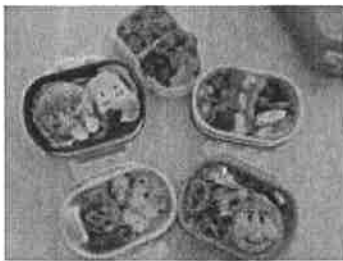




i n 別府

大分県食育推進フォーラム



日 時 平成27年1月11日(日)
13:00~16:00

場 所 ビーコンプラザ中会議室

大分県食育推進フォーラム in 別府

次 第

- 12:00～ 開 場
- 13:00～ 開 会
主催者挨拶
- 13:05～ 第1部
学生パワーによる食育の推進「今、学生の風が吹いている」
活動発表
発表者 ①別府溝部学園短期大学(手洗い男子&女子の活動)
②大分県立国東高校(JRCの活動)
③APU・別府大学(FESの活動)
④別府大学短期大学部(育ドル娘の活動)
- 14:15～ 休 憩(舞台変更)
- 14:20～ 第2部
お弁当の日がやってきた
事例報告
「お弁当の日の取り組み」
発表者 津久見市立第一中学校 栄養教諭 甲斐さや香氏
- 14:40～ 講 演
『食で育むチカラ～だから「弁当の日」なんだ～』
講師 九州大学 持続可能な社会のための決断科学センター
准教授 博士(農学) 比良松 道一 氏
- 16:00 閉 会

1 部 出演団体の紹介

1 別府溝部学園短期大学 手洗い男子・手洗い女子

「いただきます」の前にまず「手洗い」

そこで、東部保健所と別府溝部学園短期大学幼児教育学科のコラボで生まれたのが、この「手洗い男子&手洗い女子」です。

「手洗い」といえどもあなどることなかれ。奥が深いのです。

将来、保育士や幼稚園の先生になる有志13名が、園児達に手洗いの奥義を楽しく伝えようと、オリジナルの紙芝居劇やエプロンシアターを開発し、園へ出張訪問も行っていきます。

2 大分県立国東高校 JRC(ジュニアレッドクロス)

国東高校JRCは、福祉活動の交流手段として、「食育」を取り入れているのが特徴です。

地域の子ども達や高齢者まで、幅広い年齢の方々と、料理教室をおこなったり、地産地消(ちさんちしょう)料理研究をおこなったりしています。

その結果、平成22年度には食育推進委員さんなどの力を借りて考案した「地産地消 国東ゆめ弁当」が食の甲子園全国大会で最優秀賞となり、平成23年度には「食育推進ボランティア内閣府大臣表彰」を受けました。

また、今年11月には食育を活かした福祉活動が内閣府から評価され「平成26年度社会貢献青少年特命担当大臣表彰」を受けました。

3 APU・別府大学 FES(フードエデュケーションサポーター)

FESは「学生の健康は学生の手で」を合い言葉に、食育の大切さを大学生に広げる活動をする食育推進ボランティアのグループです。

平成25年度に東部保健所がAPUと別府大学の学生に呼びかけ、食事や栄養についての学習を行い30名がFES1期生となりました。

平成26年度には39名が2期生となり、一緒に大学祭や学生寮での食育に取り組んでいます。

4 別府大学短期大学部 育ドル娘

育ドル娘は、食に関心を持つ人をもっと増やしたいとの気持ちから、平成22年に食育を広げるアイドル的な存在になるという目的で結成されました。

今では、大分県外にも活動の範囲はひろがり、短大生という忙しい学生生活にもかかわらず、年間40回以上のステージをこなしています。

最近では、大分県やJAと協働し大分県産品のPRや新商品の開発も行っています。

2部 出演者の紹介



甲斐さや香氏

津久見市立第一中学校 栄養教諭

生涯にわたって、健康に生活できるための知識と実践力を身につけた生徒の育成を目指して、学校現場で食育に取り組んでいる

(MEMO)



ひらまつみちかず

比良松道一氏

1965年 福岡市生まれ

九州大学持続可能な社会のための決断科学センター
准教授 博士（農学）

「人も生き物も、持ちつ持たれつ」をキーワードに、
大学生や小学生、一般市民、子育て支援団体を対象
とした食・環境・子育てに関する講義・講演活動・
ワークショップを展開中

(MEMO)

はじめに (ご紹介: 日本語訳)

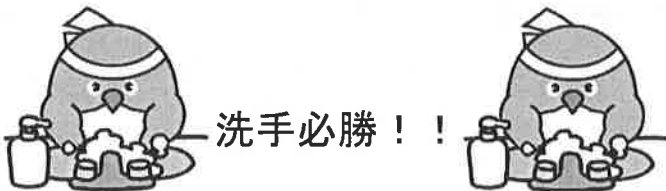
「いただきます」の前にまず「手洗い」
そこで、東部保健所と別府溝部学園短期大学幼児教育
学科のコラボで生まれたのが、

この「手洗い男子 & 手洗い女子」です。
「手洗い」といっても、あなごることなかれ！
奥が深いのです。

将来、保育士や幼稚園の先生になる有志13名が、
園児達に手洗いの奥義を楽しく伝えようと、オリジナル
の紙芝居やエプロンシアターを開発し
園へ出張訪問も行いました。
まさに、実益をかねた取組です。
それでは、「安全・安心の食育」へLET'S GO！！

手洗い男子、手洗い女子

～子ども達に正しい手洗いの仕方
を伝えるために～



誕生

「手洗い男子」「手洗い女子」任命

手洗い講習会
(6月27日(金)14:30~16:00)

任命式
(7月22日(火)12:50~13:20)



受講した
全学科生
110名のうち



希望する
13名に対し



実践 食中毒防止キャンペーン

別府: 7月22日(火)
別府溝部学園短期大学幼児教育学科のキャラクター
(みおんちゃん)の着ぐるみをきて、子どもたちに密着

杵築: 8月8日(金)
希望する子どもを対象に手洗いチェッカー



発展

指導用教材・プログラム作成

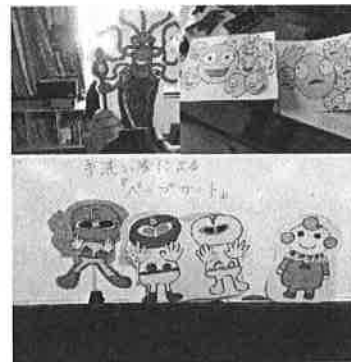
手洗いうた
(指が動きやすい順にアレンジ) エプロンシアター ペープサート(紙芝居劇)



貢献

食の安全こども教室

みんなであのしく手洗い教室



●実施施設

- 10/17 ひめやま幼稚園
- 10/30 ひらた保育園
- 11/10 光の園子どもの広場
- 11/13 百合幼稚園
- 12/18 山茶花保育園
- 12/19 松栄保育園
- 12/22 中央保育園
- 12/26 山の手保育園

●内容

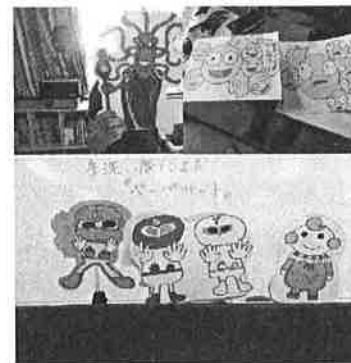
- ペープサート(紙芝居劇)10分
- 手洗いチェッカー25分
- まとめ10分

※2歳児は、ペープサートでは
なくエプロンシアターを実施

貢献

食の安全こども教室

みんなであのしく手洗い教室



【参加人数】

- 2歳児: 20名
- 3歳児: 113名
- 4歳児: 125名
- 5歳児: 134名
- 保育士等: 36名
- 合計: 428名

●内容

- ペープサート(紙芝居劇)10分
- 手洗いチェッカー25分
- まとめ10分

※2歳児は、ペープサートでは
なくエプロンシアターを実施

貢献

食の安全こども教室

みんなであのしく手洗い教室



「食を通して人と繋がる・・・」

大分県立国東高等学校 JRC 部

1. 国東高校 JRC 部について

2. さまざまな食育活動をスライドで紹介・・・音楽にあわせて(その1)・・・

- ・プロや地域の方に料理を学ぶ
- ・今度は私たちが子どもたちに料理を教える
- ・高齢者や地域の方との交流に「食」を活かす

3. 印象に残っている食育活動(感想発表)

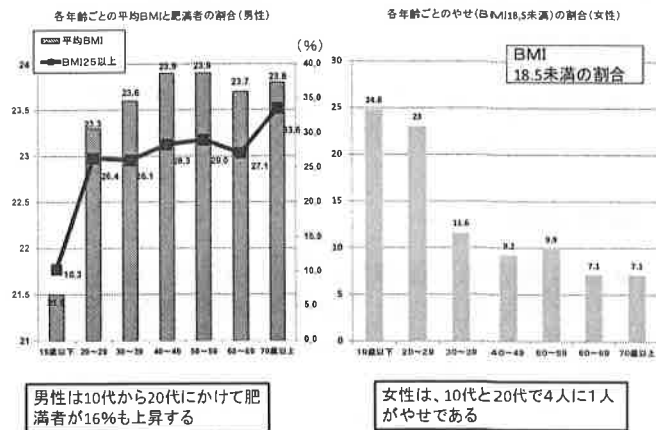
4. 多彩な福祉活動をスライドで紹介・・・音楽に合わせて(その2)・・・

- ・地域行事への参加(成人式・清掃活動など)
- ・市民病院の医療スタッフさんや患者さんとウオークラリー
- ・こども園や幼稚園訪問
- ・老人ホームやデイサービス訪問
- ・ひとり暮らしの高齢者と交流
- ・障がいのある子どもたちと交流
- ・地域の方々とトレッキング
- ・子どもたちとレクレーションやスポーツで交流 ほか

5. 私たちが目指す食育活動(まとめ)

FESの活動について

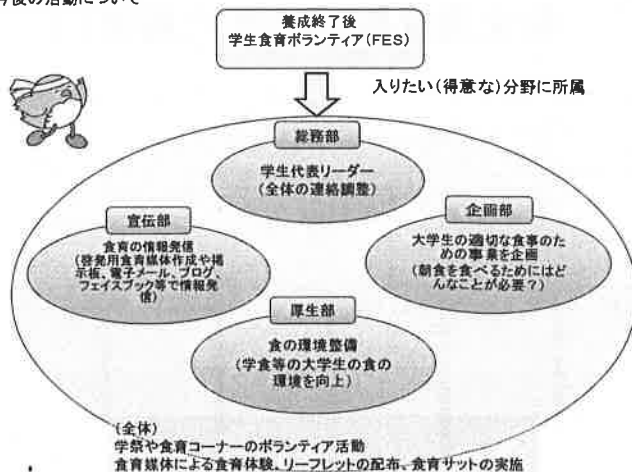
APU 別府大学
足立英介 小屋ひろこ
FES 2期生 FES 1期生



FESとは？

- Food Education Supporter
- 「学生の健康は学生の手で」を目標に、食育の大切さを大学生に広げる活動をする食育ボランティアグループです。
- H25年度に東部保健所がAPUと別府大学の学生に呼びかけ、食事や栄養についての学習を行い30名がFESの1期生となりました。
- 平成26年度には39名が2期生となり、一緒に活動をしています。

今後の活動について



FESになるには？

*3日間の養成講座受講が必要(無料)

○配付資料(平成25年度スケジュール参照)

日時	場所	内容(一例)
8月8日(木) 9:00~15:00	別府大学	養成講座① ・大分県食生活改善推進協議会長による講義(ヘルスメイトについて) ・県産米粉を活用した調理実習 ・大学生の食の調査からみえること(講義とグループワーク)
8月10日(土) 10:00~16:00		養成講座② ・別府市食生活改善推進協議会による郷土料理実習 ・食事のバランスについての講義 ・食育SATIについての演習
8月11日(日) 10:00~13:00		養成講座③ ・おいしいお菓子の調理実習 ・今後の活動に向けての意見交換

FESナビ

朝食の大切さ: 朝食を食べると、血糖値が安定し、集中力が持続し、学習効率が高まります。また、腸の働きが活発になり、便秘の予防にも効果的です。

食生活改善: 健康的な食生活を送ることで、肥満や生活習慣病のリスクを減らし、元気に過ごせるようになります。

食育体験: 調理実習を通じて、食の楽しさや栄養の大切さを学び、食育意識を高めます。

養成講座で学んだこと

H24年度東部保健所調査結果

別府市内大学生の食事や意識の実態

✓朝食を食べるよりも寝ていたい

朝食を毎日食べる人は、全体の65%
(男性のみは、47.5%)

✓自分の体型に満足してない

標準体重女性の50.7%が「太りすぎ」と感じている
逆に標準体重男性の20.7%が「やせすぎ」と感じている

✓バランスよりもボリューム

よく利用する外食店はファミリーレストラン、ファーストフード店のメガフード

FESナビ

朝食の大切さ: 朝食を食べると、血糖値が安定し、集中力が持続し、学習効率が高まります。また、腸の働きが活発になり、便秘の予防にも効果的です。

食生活改善: 健康的な食生活を送ることで、肥満や生活習慣病のリスクを減らし、元気に過ごせるようになります。

食育体験: 調理実習を通じて、食の楽しさや栄養の大切さを学び、食育意識を高めます。

◆ FESに参加した学生の意識調査

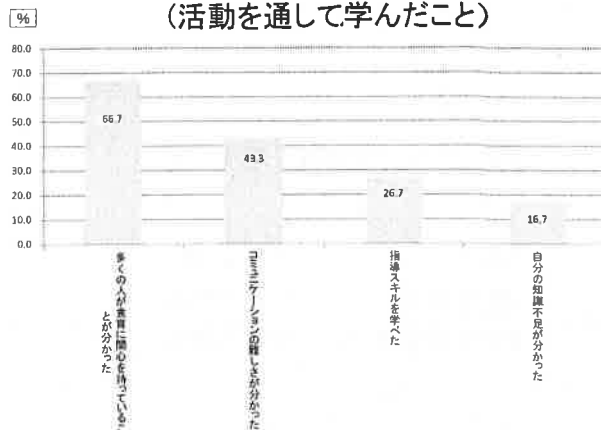
調査対象

- ◆ 調査は、FES1期生、2期生の計63名を対象とした。(内訳 APU15名 別府大学48名)

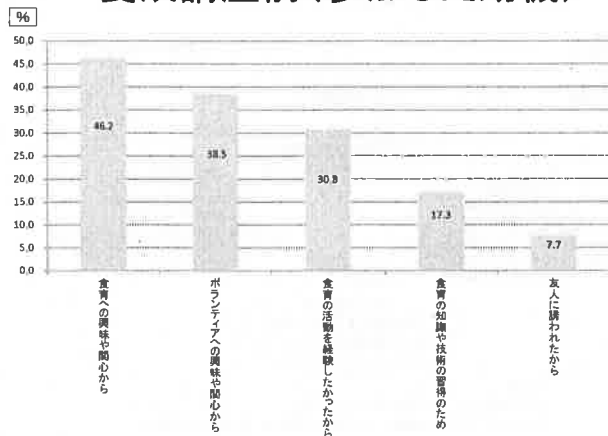
調査方法

- ◆ 養成講座前、養成講座修了後、食育活動実施後の計3回、自由筆記、選択式による質問票調査を行った。

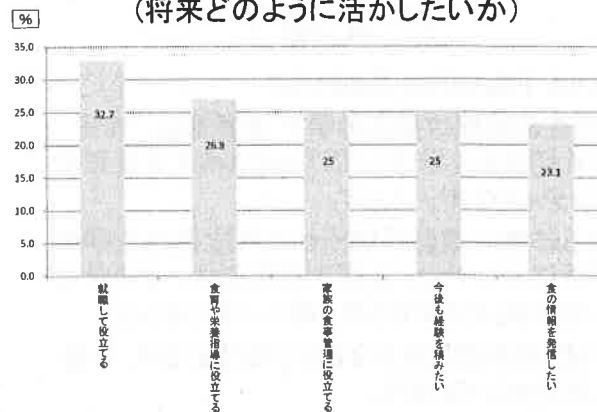
FESとして活動後 (活動を通して学んだこと)



養成講座前(参加した動機)

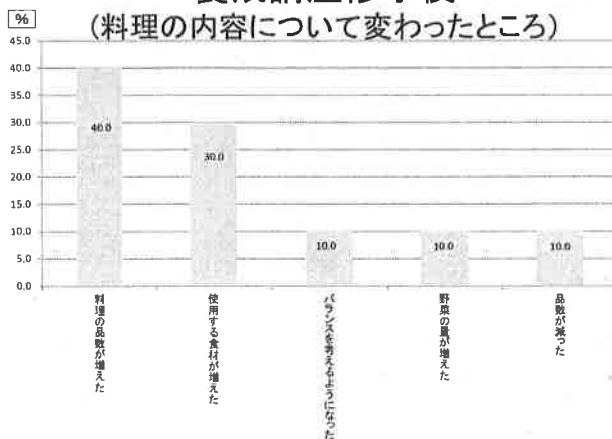


今後について (将来どのように活かしたいか)



養成講座修了後

(料理の内容について変わったところ)



最後に ~今後の私たちの役割~

学生の健康は学生の
手で!

FESとして、楽しく交流しながら学生の食育について考え、他の学生に広げていく。

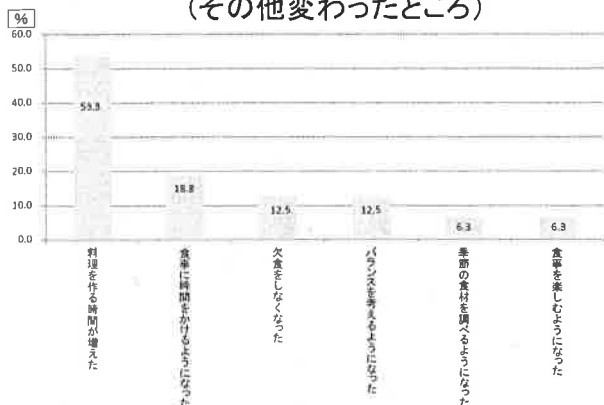
FESは、今後学生がどのようにしたら、自分の健康や食育に関心を持つようになるか学生目線で考え、

こんな朝食なら食べられる!
こんな学食なら活用したい♪

など企画し、自己管理できる学生を増やしていく(^^)/

養成講座修了後

(その他変わったところ)

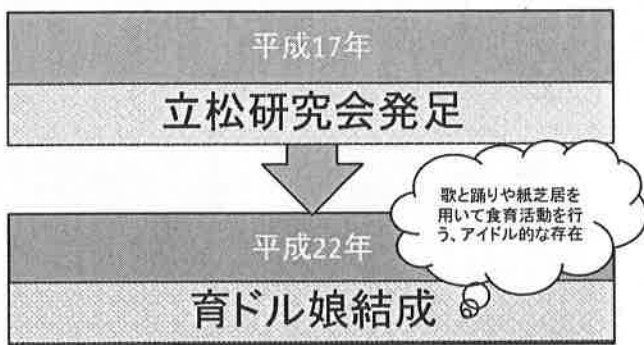


育ドル娘の 紹介と活動記録

別府大学短期大学部食物栄養科

育ドル娘

育ドル娘の成り立ち



育ドル娘の構成

ステータ担当	飯沼チーム	教育推進チーム	紙芝居やめいぐるみ等の食育媒体を作製する	料理教室チーム
・育ドル娘	・食育を拡げるために「地産地消」の食材を使って新しい商品や料理を開発して郷土料理や伝承料理を伝える	・子ども達の興味を引く楽しい「お菓子の家」を製作し食育を推進するチーム		・「障害を持つ方々」へ料理教室を通して関わるチーム

育ドル娘の活動内容

- ・巨大のり巻き制作 3/3
- ・サンフラワー 親子クルージング 3/22
- ・東京 撮影式 3/19・20
- ・のり巻き 熊本 3/10・11
- ・四国院 5/18
- ・作業のお披露目 5/4
- ・巻き男前 お披露目会 5/10
- ・現金さん老人ホーム
- ・のり巻き販売 6/1~
- ・ガスコロ 6/14
- ・宇佐の曹光寺食育活動 7/28
- ・ブランド推進化 8/17
- ・大分中学校 スポーツ栄養 8/29
- ・ピーコンプラザ 9/3
- ・(旅行会社の説明)
- ・鶴崎どうこうえん 9/4
- ・国東 こども園 9/5
- ・鹿児島県の浜辺保育園
- ・てんしん保育園 8/27
- ・トンボ一周年記念 9/1
- ・亀川 まつり 10/11
- ・農業祭 10/18
- ・OSSの難原真由美子作り (撮影、録音、本舞でのステージ) 10/26
- ・長崎 5らこーが 10/26
- ・おぎのトマト祭り 11/3
- ・ふるさとまつり 11/9
- ・出田すくすく道の駅 11/16
- ・春日区小学校食育活動 11/19
- ・やまびこ保育園 11/29
- ・別府中央小学校 12/6
- ・福岡市博多区 7/26
- ・高菜と打ち合わせ
- ・親子でクリスマス 12/13
- ・菊川いっしょ 12/14
- ・クリスマスインザランドシアター 12/21
- ・防災 高菜の金 高齢者の茶室について 1/22
- ・東八幡 2/18
- ・大田村の公民館 2/8・28
- ・トンボテレビ 毎週月曜出演
- ・めん責すずきのフーズとのり巻き共同開発
- ・コブのメニュー制作
- ・その他
- ・交通安全教室やオーガニックマーケット

40回以上(1年間に)

ばい菌バイバイ

1. ばい菌ばい菌ごわいよ 食中毒ごわいぜ安心安全食べよ うよ 食中毒ごわいぜ 食はよく洗おうよ じゃぶじゃぶじゃぶ洗おうよ 海の水大好き 水道水は大嫌い 腸炎ビブリオ さようなら〜 (歌の中では腸内になつていきますがお話の時には腸炎で苦しんで下さい)
2. ばい菌ばい菌ごわいよ 食中毒ごわいぜ 安心安全食べようよ 食中毒ごわいぜ 土をよく落とそうよ ごしごしごし落とそうよ 土の中大好き 外の空気は大嫌い (空気がなくても平だよん) ポツリヌス さようなら〜
3. ばい菌ばい菌ごわいよ 食中毒ごわいぜ安心安全食べようよ 食中毒ごわいぜ 手はきちんと洗おうよ 動物触ったら洗おうよ生の肉大好き 熱い火の中大嫌い カンピロバクター さようなら〜
4. ばい菌ばい菌ごわいよ 食中毒ごわいぜ 安心安全食べようよ 食中毒ごわいぜ 卵に触れたら手を洗おうよ しゃばしゃばしゃばしゃば洗おうよ お肉や卵大好き 加齢されるの大嫌い サルモネラ さようなら〜
5. ばい菌ばい菌ごわいよ 食中毒ごわいぜ安心安全食べようよ 食中毒ごわいぜ ケガをしたなら洗おうよ 傷口きちんと洗おうよ作り置き大好き 迅速調理は大嫌い 黄色ブドウ球菌 さようなら〜 (黄色を歌の中では「あいるる」と歌っていますが「おうしょく」でお話して下さい。)
6. ばい菌ばい菌ごわいよ 食中毒ごわいぜ安心安全食べようよ 食中毒ごわいぜ 嘔吐下痢で感染だ 始めが肝心念入り消毒アルコールは大好き 漂白剤は大嫌い ノロウイルス さようなら〜

手洗いマンボ

手を〜 手お〜
洗いまっしょ 手洗いマンボ う〜 やっ〜
ごーしごーし シャーか シャーか
ごしごししゃかしゃか洗いまっしょ 手洗いマンボ う〜 やっ〜
外から帰ってお腹が痛ったよ まずは おやつ
ちよっと待ってそのまゝにごーしごーし シャーか シャーか
ごしごししゃかしゃか洗いまっしょ 手洗いマンボ う〜 やっ〜
帰ってきたら手洗いマンボ
おやつの前に手洗いマンボ う〜 やっ〜
今日はわくわくお料理するよ まな板出してちよっと待ってそのまゝごーしごーし シャーか シャーか
ごしごししゃかしゃか洗いまっしょ 手洗いマンボ う〜 やっ〜
料理の前に手洗いマンボ 石けんつけて手洗いマンボ

一汁三菜 作詞・作曲・歌 育ドル娘

- 1) めざまし時計を止めたあと
1日バランス考えよう
主食に主菜に副菜に果物 牛乳脂み合わせ
★ 主食はパン ご飯にめん
主菜は肉 魚 とうふ (たまご!)
副菜は野菜をたくさん使った料理
果物と牛乳は1日1回とりましょう
- 2) お日様真上に来たならば
1日バランス考えよう
主食に主菜に副菜に果物 牛乳脂み合わせ
★ 主食は炭水化物が多く噛む力になるよ
主菜はたんぱく質が多くて体を作る働き
副菜はビタミン多く体の調子を整える
★ 一汁三菜 ご飯 みそ汁 おかず三品で栄養とろう
おなかの大きなメタ水解消
こけても元気な骨作り
おはなピチピチつるつる健康な体作りましょう

時間栄養学を取り入れました

一汁三菜 みどりのうた 作詞・作曲・歌 育ドル娘

- 1) 主食はご飯にパン、麺
主に噛む力になる
主菜は肉、魚、卵、豆腐
体を作るんだよ
☆ラーラーラーラーラーラーラーラーラー
今日も元気にゆきましょ 1 1 2 1 3! (ハイ!)

- 2) 副菜は野菜がたくさん
ビタミンで調子よくしよう
果物、牛乳は1日1回とりましょう
☆ラーラーラーラーラーラーラーラーラー
☆繰り返し
☆繰り返し

育ドル娘のテーマソングです

「お弁当の日」の取り組み ～子ども達の食の自立を目指して～

津久見市立第一中学校
栄養教諭 甲斐さや香



【お母さんのために作った感謝弁当】
お弁当包みに差し込んだメッセージとお弁当を開き、躊躇で涙を流しながら食べました。(母より)

1. 授業実践～学級担任と栄養教諭が全教室で授業～ 1年生 「朝食の大切さについて考えよう」



生徒の実態～食生活実態調査より～



- 朝食については栄養バランスがとれた内容となっていない。
家族形態は、朝食については子どもだけでとることが半数近くをしめ、夕食についても家族揃って摂ることができない家庭が半数に近い。
コンビニやファーストフード店等の利用する際も、自分の嗜好に影響され、栄養バランスを意識することができていない。
- 一昨年度1月まで自校方式で給食を作っていたため、生徒は給食時間や学校生活の中で栄養士や調理員とのコミュニケーションもとれていたが、本年度は本校に隣接する給食調理場方式に変わり、調理員さんと生徒が接する機会が少なくなり、また調理現場の様子が見えにくくなった。
- 生徒は給食への興味・関心は高く給食時間も楽しみにしているが、苦手な料理や冬季の牛乳の残りが多く、自分の嗜好に合わない料理を減らし、残してしまう生徒もいる。

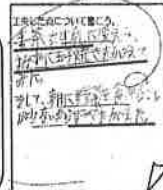
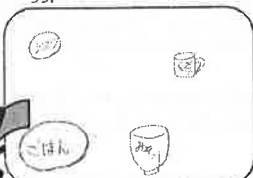


自分の嗜好に影響され栄養バランスや必要な栄養量を意識して食事をする事ができていない



自分の食事パターンを振り返り、ワンステップした朝食を考えました。

1. 自分が食べている食事のパターンを振り返ろう。



担任の先生の給食を紹介



2. 元来1日をスタートするために今のあなたの朝食にワンステップした朝食を考えよう。

ワンステップ



<食に関する指導目標>

○生涯にわたって健康に生活できるための知識と実践力を身につけることができる生徒の育成

○食料を大切にしたり、感謝の気持ちで食事ができる生徒の育成

2. お弁当の日の意義 「お弁当の日」を通して生きる力を育む。 子どもの自立 家族のきずな

【ねらい】

計画を立て100%自分で作り達成感を自信につなげる。

食生活や健康について関心を高め、将来につながる生きる力(実践力)を育てる。

食に関する話題を通して、家族や友人とのコミュニケーションを図る。

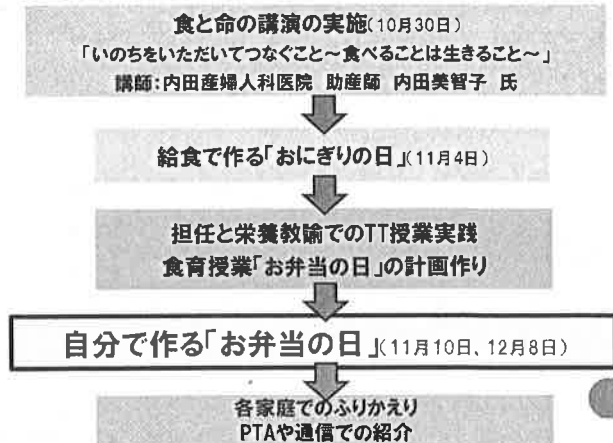
「食物」や「食にかかわるすべての人々」への感謝の気持ちを持つ。

実践により期待される効果

- 食に関する授業の前に学年部での指導案審議、校内研修、推進部会でより多くの教職員と進めることにより、食育の重要性について全教職員が認識を持ち広げることができる。
- 授業実践、給食指導、掲示資料など食に関する指導を計画的・継続的に行うことによって、**生徒自身が食についての大切さを知り、実践に移すことが期待できる**
- 食育だより、学校(学級)だより、試食会、PTAなど食育についての取り組みを学校より発信することにより、**地域や家庭と連携した食育の展開が期待できる**。

これらすべてを繋げるものとして「お弁当の日」の取り組みを全学年で進める。

●平成26年度の取り組み

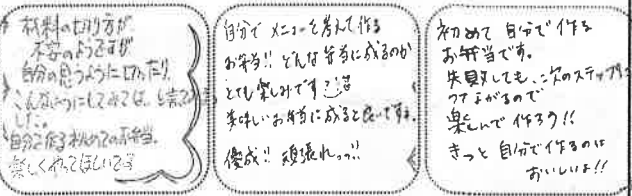


「お母さんは命がけてあなたを産みました。」
いただきたいのち
つないでいくのち
どう生きていきますか？

いつの日か、自信を持って家をでることが出来ますか？
様々な経験を通して自立を目指す子どもは「ヨーカッコイイ！」



お家の人からの励まし・応援



- ・1回目は初めてでわからないことだらけだったけど、2回目は1回目目の反省もふまえてお弁当作りができてよかったです。
- ・色合いも栄養バランスもしっかり考えて作る事ができました。
- ・お弁当作りは大変だなあと思いました。ちゃんと自分で将来食事作りができるようになりたいです。
- ・1回目のお弁当は栄養など考えていなかったです。だからおかずが全体的にちゃいりでした。2回目は野菜も入れて工夫しました。見た目もきれいなようになってうれしかったです。

生徒の感想より

とても心に響きました。帰って、育ててくれているお母さんとお父さんにお礼を言いたいと思いました。私も将来、ちゃんとご飯が作れるように今からお母さん達に教えてもらい将来はおいしいごはんを作れるようになりたいです。そして、家族とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思えます。もうすぐお弁当の日なので自分で頑張ってみようと思います。(1年)

朝ケンカをしたお母さんのことを思い出しました。明るくて大好きです。でも、あまり気持ちを伝えることがありませんでした。帰っていつもありがとうって言って仲直りしようと思います。(2年)

私の命は、お父さんやお母さんのおかげでできたものだと感じました。『今まで一番大切だったのは自分だったのに、子どもが生まれた瞬間自分よりも大切なものに出会えた。』という言葉がありました。私はまだ子どもで、両親から支えてもらってばかりです。私が大人になって、お母さんになった時は、子どもにたくさんの愛情を注いであげたいし、絶対に守ってあげたいなと思いました。そのために両親からもらった、1つしかない大切な命を粗末に扱うことのないようにしたいと思えます。(2年)

講演を聞いて僕が生れたのは奇跡で、お母さんが一生懸命に産んでくれたのがわかり、心の中で「ありがとう」と思いました。食のこともわかり、初めてのお弁当の栄養を考えたお弁当を作りたいです。(1年)



保護者の感想より

うざい！もうわかっちゃる！何べんも言わんでいい！といつも言われています。この子ができるまで言うつもりです。この子の生まれた日のごと、顔のごと忘れてません。だって親です～！

スライドショーを見て娘が生れた頃を思い出しました。今は反抗期の真っ最中で親子ゲンカですが…。今、私はきちんとした食事を作る事で将来の娘や孫にまで影響を与える事がわかりました。初めての「お弁当の日」がありますが、温かく見守りたいと思えます。大学生になる時に安心して巣立させたいです。

作ってあげる、やってあげるが当たり前で自分に気がつきました。見守ってあげる、自立させてあげる、一人で生きていける手伝いをしたいです。



中学校生活最後のお弁当の日

3年のテーマ

「家族のためにお弁当を作ろう」

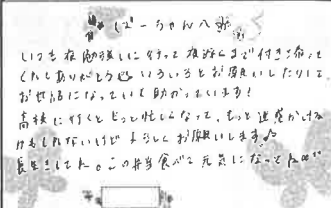
キーワードは「感謝」

「お弁当の日」

学年	テーマ	わらい
全校	おにぎりの日	おにぎり作りを体験することで、自分で作る意欲を持つことができる。
1年	①おにぎり弁当	家族からお米のとぎ方、炊飯について教えてもらい、おにぎりの日の実践を生かすことで食への関心を持つことができる。
	②チャレンジ弁当	お弁当の中身を考え、食材の購入から片づけまで自分ですることを通して、お弁当作りの楽しさや達成感を持つことができる。
2年	①我が家の味自慢弁当	家族からのアドバイスももらい、自分が好きな我が家の料理を教えてもらうことを通じて家族とのつながりを深めることができる。
	②バランス弁当	数多くの食材を使えるよう工夫しながら、栄養バランスを考えて献立を立てることを通じて、健康的な食生活の実践力を身につけることができる。
3年	①つくみん弁当	郷土料理や、特産物を知り、さらに旬の食材を考慮しながら津久見(大分)の良さを知り、郷土愛を育むことができる。
	②感謝弁当	お世話になった人や保護者への気持ちをお弁当で表現し、食べてもらうことを通じて、感謝の心を育て家族の絆を再確認することができる。

3年生～3年間継続して取り組んだ成果

感謝の気持ちの表現から



実践力～食の自立へ
「自分宣言」

