



## ■ 棚田食育士 ■

### ～初級編～

## ■ 養成講座 ■



## ～棚田のめぐみと食育～

命を育む空気・水・土を理解するところから食育は始まります。  
棚田百選の静かな山里で、少人数でじっくり考えましょう。

棚田食育士養成講座は、森と田畑と台所がつながっていることを、現場で学びます。  
また、自分の考えを短時間で発表して、わかりやすく伝える方法も学びます。  
講座を1回受けると初級、3回で中級、4回の受講で上級の棚田食育士として認定します。

- 主催：愛林館・NPO法人霧島食育研究会
- 期日：2012 / 7 / 30 (月) 10時～ 7 / 31 (火) 12時30分
- 場所：愛林館 (熊本県水俣市久木野1071 電話 0966-69-0485)
- 料金：1万8千円 (学生・大豆耕作団会員・食べる田助手会員1万2千円) ■ 定員：12名

- ☆ 1泊3食の費用、教材費、受講料を含みます。 ☆ 部分参加も可能ですが、料金は変わりません。
- ☆ 新水俣駅まで送迎します。 ☆ エプロンをご用意下さい。 ☆ 動きやすい服装と靴でご参加下さい。
- ☆ 男女別の2部屋 (大広間) に雑魚寝します。寝具はありますが、パジャマ等はお持ち下さい。
- ☆ 7 / 23 (月) 以降のキャンセルは、取り消し料5000円を申し受けます。 ☆ お申し込みが4人以下の場合は中止します。

### 講師

沢畑 亨  
(愛林館)



東京大学大学院修了(林学専攻)・農学修士・熊本大講師・自由飲酒党総裁。全国公募で選ばれ、平成6年より愛林館長を勤める。水源の森21万平方mを育て、棚田1万平方mと山羊を管理し、森と棚田保全に努める。家庭料理大集合を12回開催し、味を楽しみつつ料理データベースを構築中。年間1000人近くが食べ物作り体験(豆腐・そば・こんにやく等)に訪れる。

千葉しのぶ  
(NPO法人霧島食育研究会)



愛媛大学大学院修了・農学修士・管理栄養士 & フードコーディネーター。「霧島で食を大切にす文化を育てる」ため、15人のスタッフと共に地域に根ざした食育活動を展開中。「霧島・食の文化祭」「霧島たべもの伝承塾」「霧島食育プログラム」などの活動で平成18年度「あしたのまち・くらしづくり活動賞 食育活動部門」内閣総理大臣賞受賞。07より「植え方から食べ方」までの「霧島畑んがっこ」開校。

お問合せ  
お申込み

■ 水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館  
TEL&FAX 0966-69-0485  
<http://airinkan.org/> [airinkan@giga.ocn.ne.jp](mailto:airinkan@giga.ocn.ne.jp)

■ NPO法人霧島食育研究会  
TEL&FAX 0995-57-0215  
<http://www.geocities.jp/kirisyokuiku/>



愛林館  
AIRINKAN

2012 棚田食育士養成講座 初級編 日程

◆7/30(月)	
9:45	集合
10:00	開会式
10:20	<b>実習1 棚田見学</b> お米はどう育つ？ 水はどこから田に入り、どこへ行く？ 一つの田からどれくらいお米が取れる？ 田にはどんな生き物がいる？
12:00	<b>実習2 昼食 田舎料理を味わう</b> (作:久木野村丸ごと生活博物館) 買った材料はどれくらいある？ 作り手と同席して、食事の作り方を学ぶ。
13:00	<b>講義1 食と農の基本のき</b> 農業とは？ 農と農業はどう違う？ 食糧自給率・農業問題・医療問題・環境問題から考える食 現在の農業人口は？ そのうち70歳以上の割合は？ 日本人の1年間の医療費は？
14:30	<b>実習3 畑の学校</b> 食べられる野菜は何種類育ててある？ 野菜を見て全部名前はわかる？ 身土不二と言うけれど、実際やっている人はいる？
16:00	<b>実習4 豆腐の学校</b> 一人1合の大豆から豆腐を半丁作る。世界的に見れば大豆って食べ物じゃない！
17:00	<b>実習5 「創作里山料理と和のテーブルコーディネート」</b> いただいた野菜・作った豆腐・おからなどを使って、おいしく体に優しい料理をつくる。 自然の素材をつかったテーブルコーディネートを学ぶ。
18:30	<b>実習6 「いただきます」の意味を考え食事をいただく。</b>
19:30	<b>実習7 夜の棚田観察</b> ヘイケボタルの光を見に行きましょう。
21:00	<b>実習8 焼酎文化講座</b> (講師:沢畑) 自由飲酒党公認の焼酎講座。焼酎の歴史・製法・味の違い・おいしい飲み方まで、その奥深さを学ぶ。九州人なら焼酎の歴史くらい知っていますね？
22:00	入浴・就寝
◆7/31(火)	
6:30	起床
7:00	<b>実習9 一汁二菜の朝食作り</b>
7:30	朝食
8:30	<b>講義2 食育活動プランニングとプレゼンテーション</b> ①「これからの食育とは？」自分がしたい理想の食育を考える。現実を無視し、理想だけを追求する。②「では、あなたは何を？」理想の食育に近づく第1歩の事業計画づくり。自分の所属する立場で新事業を計画する
12:00	認定式 初級棚田食育士認定証進呈
12:30	解散