

◇保育園での食育

5月に夏野菜の植え付けをし、野菜の世話をしながら成長の過程を観察するとともに収穫の喜びを味わいました。また、収穫した野菜を使って、「夏野菜カレー」作りにも挑戦しました。

切る、炒める、煮る、仕上げるという一連の作業を行うことで、調理するときの音や香り、食材の変化などを体で感じ、出来上がった時の達成感を味わい、食に対する興味と関心を高めました。



猪名川保育園の調理実習

◇学校給食における地産地消

学校給食では、町内産の精米30トンの他に、季節の野菜(玉ねぎ・ジャガイモ・とうもろこし・白菜など)を使用しています。

現在ご飯給食は週3回ですが、今後、保護者などの意見もふまえて、週4~5回に増やす予定です。また、学校給食週間には、町内しし肉業者の協力を得て、ぼたん汁を毎年実施しています。



ぼたん汁の給食

Let's クッキング

野菜のフリッター (おすすめ朝ごはん)

(兵庫県阪神北県民局「丸ごと食べよう地域の野菜」より抜粋。献立作成・撮影協力=兵庫栄養調理製菓専門学校)

①人あたり) エネルギー133kcal、塩分0.8g (材料4人分)

人参60g、しいたけ2枚、ピーマン1個、ほうれん草3株、オリーブ油大さじ1と1/2杯、調味料【卵4個、固形コンソメ1個、水大さじ1と1/2杯】

(作り方) ①人参・しいたけ・ピーマン・ほうれん草は、みじん切りにする。②フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、①を記載順に炒める。③ポウルに調味料を合わ

せ、②の野菜を加え混ぜる。④フライパンに残りのオリーブ油を熱し、中火にして③の卵液を一気に流し入れてかき混ぜ、蓋をして弱火にし、3~5分焼く。フライパンの蓋を使ってひっくり返し、両面焼く。お好みの大きさに切ったら完成!

※お弁当のおかずやパンに挟んで食べてもおいしいです!

ひじきのふりかけ

特別に給食の人気献立も紹介します!

(材料) ひじき1.5g(戻して使用)、粉がつお0.5g、ゴマ0.5g、濃口・砂糖・みりん(各適量)

(作り方) 材料を全ていれて空炒りする。

◇食育関係機関・団体との取り組み

町では食育関係機関・団体と協働し、健康フェアなどイベントを通じた食育の普及・啓発や、地域単位での食育事業を展開しています。

2012 長寿のまち猪名川健康フェア

土鍋で炊いたご飯の試食や、食育BINGOカードを使い、ゲーム感覚で「昨日の食事のバランスはとれていたか」のチェックをしました。

食育推進地域づくり事業

昨年度は、白金小学校区をモデル地域として、3つの取り組みを行いました。

- ★猪名川幼稚園親子料理教室 「朝ごはんと食事バランスガイド」の講話と「旬の食材を用いた簡単クッキング」の調理実習
- ★白金小学校区住民運動会での普及啓発

- 食育クイズ、パネル展示、食育かるたの募集など
- ★白金小学校親子料理教室 「猪名川町の食の恵みについて」の講話と「いながわ伝承料理」の調理実習

地域単位で食育に取り組む目的は、伝統料理・郷土料理を通じた交流や情報交換と様々な食育を体験し、子どもが親や地域の大人たちと触れ合い、家庭の絆や地域への愛着心を育むことです。

さらには、地域の伝統・郷土料理とごはん(米)を中心とした日本型食生活を次代へ伝え、健康長寿の輪を広げることです。

今年度は阿古谷小学校区をモデル地域として、事業を実施しています。来年度以降もモデル地域を変えて実施していきます。

地産地消のすすめ

- ①地域で収穫された旬の農作物は新鮮でおいしく、また栄養価が高くて値段が安い
- ②地域の食料自給力を高め、産業の活性化につながる
- ③生産者の顔が見える地場産物を提供することで消費者が安全で安心な食生活を送ることができる

よく噛んで食べる

「一口30回!」よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べるためには、正しい姿勢と口を閉じて奥歯を使うことが大切です。

ご飯(米)を食べるメリット

- ★どんなおかずにも合う
 - ★噛みごたえがある
 - ★脳が活性化
 - ★腹持ちが良い
 - ★すい臓への負担が少ない
- ★米の消費が拡大することで水田が守られ、その結果環境やまちの食料自給力が守られる

毎月17日は「いなの日」

家族や仲間と、会話をしながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。

「食」の大切さを考え、家族や仲間と一緒に食育に取り組むきっかけとなるように、猪名川町の「いな」と稲作の「いな」の語呂を合わせて、毎月17日を「いなの日」としています。

「いなの日」には、家族みんなでおいしいご飯(米)を朝・昼・夕の三食とも食べましょう!

『おうちで健康』

保健センター
問合せ
0799-1000



10月はひょうご食育月間

1日3回ごはんを食べると1年間に1,095回、80歳まで生きるとすると、87,600回! 生きるために毎日ごはんを食べているんだって!

【食育】ってどんなこと? 「実は誰もが実践していること!」

食品売り場で野菜を買うとき、山積みされた旬の野菜の中から「一番おいしいそうなもの」を選んでいきます。また、節分には巻き寿司などの行事食を買って帰ります。他にも、栄養面を考えたり、食品表示を確認したりして、毎日の食生活を営んでいます。「食と健康」「地産地消」「食の安全安心」「伝承料理」など、言葉で表すと難しいことのようにですが、「食育」は、誰もが実践していることなのです。

町では、平成22年3月に策定した猪名川町食育推進計画に基づき、5カ年計画で食育を推進しています。昨年度は、15歳以上の町内在住の841人を対象に「食育に関するアンケート」を行いました。

①「食育」に関心がある人が増加
平成25年度までの達成目標は、「朝食のご飯(米)の摂取拡大」「地産地消の推進」「家庭での伝統・郷土料理の普及」です。

②「朝食を食べる人」の割合が増加
平成21年度の86.2%から92.0%に増えました。また、町職員115人を対象とした朝食に関する調査結果によると、朝食を毎日食べない理由のトップは、「時間がない」、次いで「食欲がない」でした。

生活習慣が不規則であったり、食生活リズムが乱れていると、朝食の欠食につながります。朝食を食べない人は、まず、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう。

★朝食の主食は「ご飯(米)」がおすすめ!
朝食の主食が「パンの人」は、朝食を食べない率が、朝食を食べない率が高くなる傾向があります。また、子どもを対象とした調査では、朝食がご飯の子どもの方が、野菜や副菜

も一緒に食べていて、栄養バランスの良い朝食を食べていました(兵庫県いずみ会平成23年度ひょうご元気アップ子ども食育事業・おやこの食育教室「朝ごはんアンケート」より)

③「家庭で猪名川町産の農産物を使用する人」は、食育への関心が高い
「猪名川町産の農産物を使用する人(毎日使用している)」の割合は、平成21年度50.4%から52%へ増えました。

④若い世代の「伝統料理・郷土料理」離れが心配
「家庭で伝統料理・郷土料理を食べる人(よく食べる)」の割合は、平成21年度74.1%から79%へと増えています。19歳以下、「20~29歳」の若年層で「伝統料理・郷土料理をよく食べる人」が少ない傾向にあります。

伝統・郷土料理を親から子へ、また地域の中で受け継いでいくことが、より重要となっていきます。

★伝統料理・郷土料理を手づくりしている人が増加
惣菜や外食を利用し、季節や行事に合わせて食事を手軽に楽しむことが増えています。そんな中、伝統料理・郷土料理を家庭で手づくりしている人の割合は、平成21年度36.2%から47%へと増えています。

朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんは、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が活動する準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めん類などの炭水化物が分解されたもの)は、体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で、イライラしたり、集中力がなくなったりします。また、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

野菜を食べましょう

「野菜の摂取量の増加」は生活習慣病の予防に効果があるとされています。平成22年国民健康・栄養調査(国が毎年実施)結果によれば、野菜の摂取量は、成人で平均282gで、前年に比べて減少しています。国が進める21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」では目標を350gとしており、あと一皿分摂取量が不足した状況です。地元で採れた旬の野菜を積極的に食べましょう。

クリーンセンターからのお知らせ

10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽は、下水道と同様に汚水を処理することができ、環境への負担を少なくしますが、正しく管理しなければ本来の機能が発揮できません。

浄化槽法では、浄化槽の所有者は、浄化槽管理者として、次のことを実施しなければなりません。

- 浄化槽の保守点検と清掃を毎年、法律で定められた回数行い、その記録を3年間保存する。
- 毎年、兵庫県水質保全センターによる法定検査を受ける。

これらの規定に違反すると罰則(6カ月以下の懲役または百万円以下の罰金)が適用されることもあります。適正に浄化槽を管理してください。

浄化槽の保守点検および清掃は、許可を持った業者に委託してください。

「定額制」
一般家庭を対象に年間契約(平成24年11月1日~25年10月31日)の料金を前納し、毎月1回定期に収集する。

「従量制」
事業所や臨時で収集を希望される時に電話で申し込み、その都度収集する。料金は、収集量によって算定(10kg当たり85円)。

また、町ではし尿汲み取りから下水道や浄化槽の処理へ切替を推進しています。切替には左記の融資制度や補助金が活用できます。

☆下水道へ切替し水洗便所融資あっせん制度(下水道課 ☎766-9716)

☆浄化槽へ切替し町合併処理浄化槽設置整備事業補助金(同センター)

★申込・問合せ 同センター ☎768-0081(8)

定額制	料金表(年額)
1~3人用	7,800円
4~5人用	12,360円
6人用	16,560円

ふるさと館子ども講座

チャレンジ!! アウトドアクッキング



- ▶とき 10月20日(土) 午前10時~午後2時
- ▶ところ ふるさと館(特別許可区域)
- ▶内容 パエリア、ミネストローネ、お楽しみスイーツをアウトドアクッキングします
- ▶講師 野外活動指導者会
- ▶参加費 1人600円(材料費、保険代他)
- ▶対象 小学生とその保護者
- ▶定員 先着20組
- ▶持ち物 1人米1合、スプーン、お椀、お皿、綿製の軍手、タオル、飲み物(お茶など)、三角巾(バンダナなどでも可)動きやすい服装
- ▶申込・問合せ 10月2日~同館 ☎・FAX768-0389

はい!ポーズ

つゆなし たくみ
露梨 匠くん
1歳5カ月(伏見台)



好奇心旺盛なたくちゃん。お友だちといっぱい遊んで心も体も大きくなってね☆

そかい りあ
祖開 莉愛ちゃん
1歳8カ月(若葉)



いつも優しいお兄ちゃんお姉ちゃんに甘えん坊な莉愛。素直で優しい子に育ってね♡♡♡

ひがしの みなと
東野 壬遠くん
1歳8カ月(つつじが丘)



にっこり笑うとできるえくぼがチャームポイントです♡