



いながわ 特派員報告



いただきます！

から始める 食育



「食育」って聞いたことはありますか？聞いたことはあるけど、実際どういことをすれば良いのでしょうか。

今回は、町の食育推進のために、保健センターと連携して活動している「町いずみ会（食生活改善推進協議会）」の皆さんに、お話を聞きました。

▶問合せ 同センター（☎ 766 - 1000）

※撮影時のみマスクを外しています

食育の3つの基本

食育にはとても広い意味があります。

町では、3つのことを目標に食育推進計画を進めています。

人をつくる

「食」を通じたコミュニケーション、食育体験など心と体の健康づくりをしよう

まちをつくる

地域の食文化や伝統・郷土料理を伝え、食育活動を活性化させよう

安心をつくる

「食」について正しい情報を知り、地産地消、安全安心な食生活を心がけよう

食育ってこんなこと

食事内容を意識し、健康的な身体づくりをすることはもちろんですが、お箸の使い方を始め、食事の場でのマナーを学ぶことも食育です。また、稲刈りや畑、家庭菜園での収穫体験を通して、食材が料理として食卓に並ぶ過程を知る事も大切なことです。子どもたちには、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶に感謝の意がこもっていることを伝えていきます。そして、地産地消の推進や行事食、伝統料理、家庭の味を継承していくことなど、子どもと一緒に大人も、家庭だけでなく地域の取

みんなで取り組んでいます

町いずみ会と保健センターは、食育推進活動の一環として、料理教室を開催するなど、実際に経験してもらう事で、食育を実践するきっかけづくりを行っています。また、コロナ禍でも自宅で、親子で料理をする機会になればと、簡単に実践できる献立やレシピを作成し、PTAや子育て支援センターで伝える活動もしています。今回のレシピテーマは、朝ごはんを食べよう！一部をご紹介しますので、作ってみてくださいね。

レシピができるまで

皆さんに提供されるレシピがどのように決定しているのか、教えていただきました。



栄養バランスを考え、カロリー計算



試作品の彩り、食感、味付けなど、意見を出し合う



美味しく見えるように盛り付け、レシピに添える写真の撮影

いずみ会会員募集中！

食事での健康づくりや料理に興味がある人を募集しています。料理に自信がなくても、ぜひ参加してみてください♪

▶活動日 毎月第1水曜日、その他イベントなど

▶対象 町内在住の人

▶問合せ 町いずみ会事務局（保健センター内、☎ 766 - 1000）

レシピ公開♪

スイートポテトサラダ

火を使わないので親子クッキングにおすすめ！旬のさつまいもや枝豆を使ったレシピです。

【材料】

さつまいも 300g、枝豆 30g（下茹でしたもの）、コーン

（缶）30g、スライスハム2枚、プロセスチーズ20g、A（マヨネーズ大さじ2、プレーンヨーグルト大さじ3、塩、こしょう各少々）

【作り方】

① さつまいもはよく洗い、皮ごと2cm位の輪切りにし（大きいものは半分に）、さっと水にくぐらせて耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ（600w）で4分～4分30秒、竹串がすっと通るくらいに加熱する。熱いうちにボウルに入れて木べらなどで粗くつぶす。

② スライスハムとプロセスチーズは1cm角に切る。

③ ①にAを加えて軽く混ぜ、枝豆、コーン、②を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。

ポイント

子どもたちと一緒に作る時は、包丁を使わなくてもスライスハムやプロセスチーズを手でちぎってもOK！



編集後記
食育は難しいことではなく、日々の生活に少しずつ取り入れることができるものだったんですね。幼少期の食育の大切さを知り、子どもたちに伝えていきたいと思いました。

福田 今月号から担当させていただきます。これから、まだ知らない猪名川町のことをぜひ取材していただきたいです。

