

## 一人ひとりのための「食育」を



住民保険課  
健康づくり室  
原田 慶子管理栄養士

私たちは「人をつくる・まちをつくる・安心をつくる」という3つの柱を掲げ、個人だけでなく、家庭・学校・職場・生産者・販売業者など、地域と行政が一体となつての食育推進を目指し、取り組みを進めています。

「食育」は、子どもたちが元気に育ち、大人になっても心身ともに健康で暮らすために、とても重要なことです。ライフステージや世帯構成の違い、ライフスタイルや価値観の多様化などにより、「食」の課題は人それぞれです。だからこそ、一人ひとりが「食」に関心を持ち、主体的に食育に取り組む必要があります。

普段の食生活の中で、「食」の正しい知識や、「食」を選択する力を身につけていただけるよう、食育の環を広がっていきたいですね。

### 【編集後記】

母である特派員は、「栄養バランスのとれた食事をとること」が「食育」だと難しく考えていました。

「野菜不足を感じたら野菜を一品足してみる」、「家族で食事の時のあいさつをする」など、少しだけ意識してみることが大切なんですね！皆さんもできることから見直していってみませんか？



とってもためになるお話  
でした！巻きずしづくり  
のコツもわかりました♪

## 食育講座に行ってきました！

10月に保健センターで開催された食育講座に参加してきました。

今回は、食育講演と、昔から日本で親しまれている「巻きずし」の上手な巻き方講習の2本立てでした！

食事のときの姿勢は見た目の美しさだけでなく、口の中の健康とも大きな関係があります。姿勢が良いと、舌が正しい位置にくるので、食べ物をしっかりと飲み込むことができます。また、舌が上顎を押し広げるため、噛み合わせがよくなり、歯並びの良さへとつながります。小さな子どもの場合は、食べ方が悪いと、永久歯の種である歯胚の成長が悪くなることもあります。



講演「食べ方美人は、お口も綺麗」

講師 川西市歯科医師会  
会員 原田 茂光 先生

す。以前と比べ、むし歯の子は減少傾向にあります。顎関節症や歯並びの悪い子が増えているので注意が必要です。また、テーブルで食事する場合は、足が床についていないと体の重心が偏り、力が入らないため、しっかり噛んで食べることができません。背筋を伸ばし、床に足をつけ、口を閉じてよく噛んで食べる。昔から言われている「当たり前のこと」がとても大切なことなんです。食材や調理法と併せて、子どもの頃から正しい姿勢やお口の健康も意識することで、いつまでもおいしく食事を楽しむことができますよ。



海苔に表・裏があるのをご存じですか？ツルツルしているのが表面で、ザラザラしているのが裏面です。巻きずしを巻く時は、ザラザラした裏面にご飯や具を敷き詰めて巻いていきます。具材の置き方や、巻くときの力の入れ方などに悪戦苦闘しながらも、みなさん、和気あいあいと楽しそうに作っていました。



講師 JA兵庫六甲  
いの郷グループ



花城 直子

## いながわ 特派員報告



鈴木 タ子



### 「食育」とは？

食育と聞くと、どのようなことを思い浮かべますか？食材に含まれる栄養素や地産地消を意識する、正しいお箸の持ち方などの食事マナーを身につけることなど、「食」に関わることを学び・知り・考え、「食」を大切にしようとする全てのことが「食育」に結びつきます。

例えば、ご自宅の家庭菜園で子どもと一緒に野菜を育て、採れた野菜を調理して食べることも、農作物の生育を学んだり、収穫の喜び、料理をする満足感・達成感を味わうことができる「食育」なんです。

### 子どもも大人も一緒に学ぶ

学校園では食育の授業なども行われています。町の学校給食では、材料に町内産の農産物が使わ

私たちが生きていくために「食」は欠かせないものであり、命の源ですね。  
今号では食育についてお話を伺ってきました。

▼問合せ 保健センター（☎ 766・1000）

れたり、献立に行事食や郷土料理を取り入れるなど、給食を生きた教材として活用する取り組みが行われています。

また、ご家庭でも、親から子へ、子から孫へと「食」の大切さを伝えていくことが大切です。食事をする時に、旬の食材や献立、栄養のことなど、「食」を話題にしてみることが第一歩。そのためには、大人も「食育」に関心を持つていただき、正しい知識を身につけていかなければいけませんよね！

### 食育を学ぼう！

町では、子どもからシニアまでのあらゆる世代を対象に、バランスのよい食事、伝承料理、地産地消など、様々なテーマの料理教室や講座を開催しています。「食」の大切さを考えるきっかけづくりに、ぜひ参加してみてください。

## パステルアートで癒しのひととき



▲ 9月27日、ふるさと館催し会場で「パステルアート講習会」を開催しました。パステルアートは、型紙と指を使って気軽に、ふんわりとしたタッチの作品を描くことができるアートです。

ゆったりとした音楽を聴きながらの創作活動には癒し効果も。この日の参加者は、「秋」をテーマに、好きな色やデザインなどでの創作を楽しみました。

## 困ったときの行政相談委員



▲ 10月7～13日の令和元年度行政相談週間中に、本町の行政相談委員が啓発活動を行いました。

総務大臣から委嘱されている行政相談委員は、まちの皆さんの行政に関する意見や要望などを受け付け、解決を目指します。11月3日のいながわまつりでは、特設ブースを設けていますので、お気軽にご相談ください。  
※相談日は、広報いながわ18ページに毎月掲載

## バララットの小学生と楽しく交流



▲ 10月15日、姉妹都市のオーストラリア・バララット市から日本語を勉強する小学生14人が猪名川小学校を訪れ、児童たちと交流しました。

子どもたちは、言葉が通じるか不安を感じながらも、一生懸命コミュニケーションを取ろうとし、給食や休み時間、昔遊びなどを通じて交流を深めることができました。

## 想いが詰まった作品の数々



▲ 9月20～22日、文化体育館で「町展」が開催され、絵画、写真、立体工芸、書の4部門の作品、合計106点が展示されました。

出品者それぞれの視点や発想、テクニックを駆使して作りあげられた作品の数々が、訪れた人たちを楽しませました。



## 充実！体育の日



▲ 10月14日、スポーツセンターでは「第24回いながわスポーツ祭」が開催され、カローリング、囲碁ボールなどを実施。

また、B&G 海洋センターでは「アクアフェスティバル」を開催。水中で行うウォーターエクササイズや多目的室で行うダンス教室などが行われました。

それぞれの参加者は、楽しく体を動かし、体育の日を満喫しました。



## 全国・世界で活躍する猪名川っ子たち！！

▶ 9月8日に開催された「第2回ジュニア・チャンピオンズリーグ全国大会 U-9 部門（小学1～3年生）22.5kg 級」で初優勝した森岡ボクシングジム在籍の榮 信秀さん（つつじが丘小2年）がその活躍と、マナーが良かった人に贈られる「ベストマナー賞」も受賞したことを町長に報告。栄選手は、「緊張したけど、勝つことができて嬉しかったです。次は、兄と兄弟そろって優勝報告ができるよう頑張りたいです。」と話しました。



◀ 7月26～28日に開催された「全国少年少女レスリング選手権大会」で優秀な成績を収めた猪名川レスリングクラブの選手たちが、町長を訪問し、素晴らしい成績を報告しました。

【優勝】辻 悠人さん（猪名川小6年）、【2位】辻 潤奈さん（猪名川小3年）、【3位】北村 春斗さん（つつじが丘小6年）、上原 眞志郎さん（楊津小6年）、河村 泰乃進さん（白金小5年）、杉原 碩さん（白金小3年）

▶ 猪名川レスリングクラブ OG の池畑 菜々さん（芦屋学園中3年）が、11月22～24日に台湾で開催される「U-15 アジアレスリング選手権大会」に日本代表として出場することが決まり、町長に報告しました。  
今後益々、皆さんの活躍が期待されます！

