

食育通信



おいしく・楽しく・健康に！

春本番！ はじめる食育・つながる食育・広げる食育



3月5日（土）に総合体育館会議室で、食育ワークショップ「楽しい食を考える～みんなの食育未来」を開催しました。ワークショップとは、参加者がテーマに対しての思いやアイデアを語り、参加者同士で議論しながらお互いの考え方を共有して深め合い、テーマに対する課題や方向性を見出すことです。

今回のテーマは、茅ヶ崎市にできる道の駅の飲食・物品販売部門を取り上げ「(仮想) 道の駅で売る茅ヶ崎オリジナル商品」です。

10歳代～70歳代の様々な年代の参加者が、5つのグループに分かれ、文教大学健康栄養学部管理栄養学科教授の笠岡誠一氏のわかりやすい討議の進め方にそって、茅ヶ崎市の農畜水産物や茅ヶ崎市のイメージ、売れる商品にするにはどんな工夫が必要かなどを思いつくままに挙げ、その中から「何かと何かを掛け合わせた」新商品を考えました。

笠岡教授からサプライズのプチプレゼント付最優秀賞設定に、参加者の意気込みは急上昇。また、文教大学健康栄養学部管理栄養学科の学生さんにもご協力をいただき、提案された食品の栄養についての説明も加わりました。



笠岡 誠一 教授



短い検討時間でしたが、5つのグループから、

- 1グループ いとしのネギー
 - 2グループ いもっシュまんじゅう
 - 3グループ 湘南カルベリー
 - 4グループ juiCyまんじゅう
 - 5グループ 海を感じる茅ヶ崎ソフト～カリカリしらすとしっかりとわかめ
- が発表されました。



どの商品も個性あふれるものでしたが、茅ヶ崎牛と茅ヶ崎ネギとサザンを掛け合わせた牛肉まん「いとしのネギー」が最優秀賞となりました。

新商品を検討する中で、茅ヶ崎市の特産品や季節感、飲食店などを考えることになり、終了後のアンケートの「茅ヶ崎市の食を再認識する機会となった」という感想につながりました。

これからも様々な食の機会を提供していきますので、次はぜひ、ご参加ください。



平成27年度食育講座にご参加いただき、ありがとうございました

	月 日	内 容
1	6月13日(土)	ちがさき食育フェスタ 2015「はじめる食育・つながる食育・広げる食育」
2	7月18日(土)	家族で茅産茅消わくわくクッキング～おいしい野菜料理を作ろう
3	7月26日(日)	
4	8月12日(水)	コツコツ骨太クッキング～乳製品を使った手軽なメニュー
5	9月10日(木)	中秋の名月を食す～こころもまんまる楽しいお月見ご膳
6	10月15日(木)	パンケーキでハワイアンランチ フラ体験付き
7	11月 8日(日)	里山で味わう実りの秋～かまどでおにぎり&けんちん汁を作ろう
8	12月 5日(土)	お米マイスターと食生活改善推進団体が教える「土鍋で炊くごはんと一汁二菜」 (男性初心者向けクッキング)
9	1月29日(金)	寒い冬に負けない! 冷え風邪予防～からだぽかぽか冬野菜料理
10	3月 5日(土)	ワークショップ「楽しい食を考える～みんなの食育未来」

*食育の広がりを願って・・・茅ヶ崎市食生活改善推進団体(食を通したボランティア団体)より

平成17年に策定された「食育基本法」という法律のもと、食育推進基本計画(国)ができ、毎年6月が食育月間、毎月19日が食育の日と定められ10年余りが過ぎました。市でも様々な角度から食育を進めています。食育は食べるだけでなく、体を動かしたり、休養をとったりと、日々の生活習慣がとても重要になってきています。

日頃「おいしく楽しく健康に」をテーマに各年齢層の方々に料理講習会を実施しています。頭だけで考えるのではなく、体験をふまえて伝統的な知識と知恵を伝えていきたいです。

講習会終了後の皆様の感謝の声が、活動の大きな力であり喜びです。今回の行政提案型協働推進事業の一年間は、いい経験になり学ぶことが多々ありました。ヘルスマイトの活動は、すぐに効果が表われるものではありませんが、「食」を通しての健康づくり活動、まず我が家そして地域へと健康づくりの輪を広げていくことが大きな目的であり私達の願いです。

春の行事食

デコレーション寿司



材料(18cm ケーキ型)

A	米	カップ3	ツナ缶(小)	1缶	卵	2個	D	干しいたけ	4枚
	酢	カップ1/2	B	砂糖	大さじ1	C	砂糖	小さじ2	
	砂糖	大さじ3		しょう油	大さじ1		しょう油	大さじ1	
	塩	小さじ1・1/2		みりん	大さじ1/2		みりん	小さじ2	
	えび	8尾		酒	大さじ1/2		塩	少々	
E	酢	大さじ1		人参花型分	適量		干しいたけ		
	砂糖	大さじ1		絹さや	15枚		戻し汁	大さじ4	

作り方

- ① ごはんが熱いうちにA(すし酢)とあわせ、すし飯をつくる。
- ② ツナ缶は缶汁を半分にして鍋に入れ、Bを加えて、よくかき混ぜながら加熱し、水分を飛ばしてでんぷにする。
- ③ 卵は溶きほぐしCを加えて、錦糸卵を作る。
- ④ えびは背わたをとり、殻のまま茹でて、殻をむいたらE(甘酢)に漬ける。
- ⑤ 干しいたけは、水で戻しせん切りにしてDで煮る。
- ⑥ 人参は塩茹でにして花型に抜く。絹さやは筋を取り、塩茹でしてせん切りにする。飾り分を残しておく。
- ⑦ ケーキ型に、卵、ごはん、絹さや(飾り分残す)、ご飯、ツナ、ごはん、干しいたけ、ご飯と交互に詰めラップで押す。
- ⑧ 皿に返して、④⑥を飾る。



型抜き人参やえびでちょっとオシャレに

●食育通信は、平成27年度行政提案型協働推進事業として発行してきましたが、今回の春号が最終号です。

(発行)茅ヶ崎市文化生涯学習部スポーツ健康課&茅ヶ崎市食生活改善推進団体

(お問い合わせ)茅ヶ崎市文化生涯学習部スポーツ健康課 電話 0467-82-7136