

# 食育通信

平成29年  
3月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成29年3月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線 2636

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## 農家風さくら餅とひな寿司の作り方講習会開催



阿賀野市農村地域生活アドバイザーによる「農家風さくら餅とひな寿司の作り方講習会」が1月19日に開催され、阿賀野市農村地域生活アドバイザーの8名が市内の26名の参加者に作り方を伝授しました。

さくら餅は通常、道明寺粉を使用しますが、今回はもち米に替えて「農家風」にアレンジしました。たっぷりの水に少量の食紅を入れたもち米を蒸し、蒸しあがったら冷水をかけることで、翌日までやわらかくおいしくいただくことができます。

ひな寿司では、酢飯をおにぎりにしてのりや薄焼き卵の「着物」を着せました。頭に見立てたうずらの卵に目となる黒ごまを埋め込む作業では、苦戦した参加者もいましたが、それぞれの個性が出たかわいいひな寿司ができてきました。

昼食には、さくら餅、ひな寿司の他にアドバイザーが栽培した野菜(大根、キャベツ、しゅくらい等)の「漬物」と旬を迎える越後姫、あさりの潮汁が振舞われました。

参加者とアドバイザーの交流も深まって有意義な講習会となり、使用した材料も地元産のもち米やコシヒカリで、おいしさや地産地消を再認識しました。



楽しく有意義な研修でした

### 農村地域生活アドバイザーとは…

農村地域において、自ら農業経営に取り組むとともに、農村女性の経営・社会参画の促進や農村女性活動の推進及び農村地域の活性化を図ることを目的に、市またはJAの団体推薦に基づき、県知事が認定します。阿賀野市では現在27名が認定されています。(活動は16名)

アドバイザーの皆さんは、ご自分の経験による知識の伝授はもちろん、いろいろなところで講習などを受け、そこで学んだことを地域に広める大切な役割を果たしています。

(問合せ：農林課 農林企画係 電話 62-2510 内線 2676)

## 「生活習慣病予防スキルアップ教室」開催

「食生活を少し変えて、いきいきした毎日を過ごす」ため、食生活の改善による肥満予防や生活習慣病予防の知識や技術を上げる教室を2月15日に開催しました。

参加した13名は、家庭で作ったみそ汁の塩分測定(適塩は0.8%未満)、1日に必要な野菜の量(350g)、普段の食生活での注意点の講話を聞いた後、バランス献立の調理実習を行いました。

参加者からは「もっと塩分を考えていきたい」「良かった。帰って作ります」「また参加したい」などの感想が聞かれ、今後の食生活改善に繋がる教室となりました。

(健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線 2636)



生活改善に繋がる教室となりました。

消費者が農業への理解や関心を深めるために…



# ルウ未使用!?簡単ミルクシチュー作り



～農業6次産業化研修会～

12月3日、阿賀野市保健福祉センター「京和荘」で農家の6次産業化を支援するため、料理研修会を開催しました。

当日は市内で6次産業化に取り組んでいる㈱神田酪農社長の神田豊広さんから自家ブランド牛乳と地元野菜を使ったルウを使わないシチュー作りを教わりながら調理を開始。

作り始めると調理も簡単で、市販のルウで作ったシチューと食べ比べて「素材の味がよくわかっておいしい」と評判も上々でした。

これからも地元産食材のおいしさを紹介しながら、食育について考えるとともに、農業振興を図っていきたいと思います。(農林課 農林振興係)



\*～ 当日使用した阿賀野市産の食材 ～\*

- ♡カリフラワー、ブロッコリー (民蔵ふぁーむ)   ♡牛乳 (㈱神田酪農)
- ♡バレイショ (夢ファームくまい)   ♡米粉パン (㈱脇坂園芸)



大きな乳牛の  
ブラッシングを体験

## 酪農体験をしてみませんか!

六野瀬の㈱神田酪農では、牛とのふれあいを通じて「食」や「命」の大切さを伝えるため、酪農体験活動の受け入れを行っています。

エサやり体験や牛舎見学を行った参加者からは「初めて近くで牛を見ました。大きくて温かいですね」という感想も寄せられています。敷地内には、手作りジェラート店も併設されており、触れ合った牛たちが届けてくれる「命」の恵みをその場で味わうことができます。

興味のある方、体験したい方は、農林課 農林振興係にお問い合わせください。(電話 62-2510 内線 2671)

## 健診(検診)申込書兼調査票の提出お願いします。

2月中旬より各自治会の健康推進員さんに「平成29年度 阿賀野市各種健診(検診)申込書兼調査票」の配付をお願いしています。配付された申込書兼調査票は、希望する健(検)診に○印を付け、返信用封筒(切手不要)に入れて、**全世帯3月17日(金)まで**に投函するか、健康推進課(水原保健センター)にお届けくださるようお願いいたします。(市の健診を受けない方も理由を記入して提出してください。)

職場検診、人間ドック等を受診する方以外は、**1年に一度は市が行う健(検)診を受診し、自分の健康状況を確認しましょう。**また、健康推進員さんの文書配付にご協力をお願いします。(問合せ:健康推進課 成人係 電話 62-2510 内線 2621)



## 「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています!～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッドリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンリク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

