

食育通信

平成29年
9月号



平成 29 年 9 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

～ みんなで考えよう！食育のこと。～

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。

おいしい「うららトマト」の恵み！新メニュー「五頭とまそば」

今年から期間限定で、五頭山麗うららの森園芸ハウスで収穫された完熟の「うららトマト」を使用した「五頭とまそば」が五頭温泉郷旅館協同組合 11 軒の旅館で提供が始まりました。

トマトには抗酸化作用が強く、がんや生活習慣病予防が期待できる“リコピン”、皮膚や粘膜の健康維持に大切な“カロテン”、血管の老化（動脈硬化）の予防や鉄の吸収を助ける“ビタミンC”、高血圧予防によい“カリウム”など健康や美容によい栄養素が豊富に含まれています。

新メニュー「五頭とまそば」は地元産の蕎麦を使用、かつおだしにすりおろしたトマトを混ぜて作った、塩味と酸味のバランスがよいさっぱりとした味付けとなっています。



「にいがた朝ごはん」プロジェクト

日本一の米どころ新潟のおいしいコシヒカリを、その土地の水で炊き、その土地で採れた食材で作ったおかずとともに食す。当たり前で究極の朝ごはんを召し上がっていただきたい思いで、平成 23 年秋からスタートした「にいがた朝ごはん」プロジェクト。現在は新潟県旅館ホテル組合青年部、県内 22 地域の宿の若旦那たちが集結して実施しています。

五頭温泉郷では、環翠楼、湯本館、風雅の宿 長生館、割烹旅館 室町が参加し、地元の朝ごはんの一品を提供することにより「食文化の伝承」「農商工の連携」「新潟県産コシヒカリの魅力発信」とあわせて日本有数のラジウム温泉



や観光を PR しています。

五頭温泉郷で 9 月から提供が始まる、秋の朝ごはんの一品は「しその実味噌漬け」です。

味噌漬けのしその実、大根、きゅうり、なす、しょうがなど季節の野菜を細かく刻んで漬け込んだ郷土料理です。味は保存がきくように濃いめに作ります。宿によっては一年もの間漬け込むところもあり、各宿自慢の「しその実味噌漬け」を味わうことができます。

皆さん、ぜひ五頭温泉郷の宿をご利用いただき
おいしい料理をご賞味ください。



😊 おやこクッキング教室を開催しました 😊

8月19日(土) 笹神保健センターで「おやこクッキング教室」が開催されました。市内の親子8組(大人9人、子ども16人)が参加して、夏休みに乱れがちな「食生活のリズム」や「おやつ」について、クイズや調理実習をとおして親子で学びました。



食べ物を役割ごとに「赤・黄・緑」3つの中間に分けよう!!
「からだの調子をととのえる」緑の食べ物はどれかな?

「栄養成分表示」を見て、ジュースに入っている砂糖の量を調べよう!
砂糖の量を実際に量ってみました!



調理実習では、阿賀野市の「うららトマト」を使って「トマトの炊き込みごはん、トマトのかきたまスープ、豆腐とトマトの中華サラダ、トマトのコンポート」のトマトづくし料理を皆で作りました。食生活改善推進委員さんから作り方を教えてもらいながら、みんな真剣に! 楽しく! 料理をしました。



今回は苦手な子が多い「野菜から食べてみよう!」にチャレンジ!!
いつもは苦手なものでも自分たちでがんばって作った料理は、美味しく食べられました。食べた後は後片付けまできちんとできました!

年に1回は健診を受けましょう!

水原地区の集団健(検)診を8月30日(水)から9月5日(火)まで(土日実施)水原保健センターで、9月6日(水)から9月8日(金)まで水原公民館で実施します。

申込みがまだの方は随時受付けています。毎年1回は健診を受けて自分自身の健康を振り返りましょう。



なお、7月から9月の集団健(検)診を受けられなかった方のために、11月中旬にも3日間集団健(検)診を実施します。

詳細については、市ホームページや健康づくり日程表をご覧ください。
(問合せ: 健康推進課 成人係 電話 62-2510 内線 2621)

「あかの食育・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・レストランズワンレイク、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

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ: 健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

