

食育通信

平成29年
11月号



～ みんなで考えよう！食育のこと。～

平成29年11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

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

保育園の食育活動

食育は「ごっこあそび」の中に

～クッキングで育つみんなの心～

阿賀野市内野地域にある、あやめ保育園では、「食を営む力」の育成とともに「心」を育てることを目標に、1年をとおして「ごっこあそび」の中で食育をすすめています。

「ごっこあそび」とは

1年間のストーリーを子どもの年齢の発達、興味、関心をふまえ構成し、その中で子どもたちが主人公になりながら、共に遊び学んでいくものです。



大きく育てね！



園庭では、トマト、ピーマン、かぼちゃ、じゃがいも、枝豆、落花生、さつまいも、さといもなど、たくさんの野菜を育てています。

包丁をつかって！
上手に切れたよ！！



まだかな～



丁寧によく混ぜて・・・

自分たちで育て、収穫して、調理して、食べます！これにより子ども達が自然の恵みに気づき、美味しく、楽しく食事ができるようになっていくと思います。

園でのクッキングという五感に訴える共有体験の中から、「みんなの心の育ち」や優しさの芽生えがあると信じて、これからも食育をすすめていきたいと思っています。



おいしい～！！

〔問合せ〕
社会福祉課・児童福祉係
電話 62-2510内線 2151)

食生活改善推進委員協議会

災害食にも活用できる! 「パッククッキング」の研修会を行いました

食生活改善推進委員協議会では各地区で「健康料理教室」を開催し、健康づくりのための食生活の普及活動を行っています。その普及活動を行うため、10月6日、11日に京ヶ瀬保健センター、水原公民館の2会場において会員の研修会を開催しました。

今回の研修会の内容は「災害」についてです。阿賀野市の災害対応について、市の危機管理課より学び、地区に広めるための調理実習では、災害時にも活用できる「パッククッキング」での調理を勉強しました。



パッククッキングとは..

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などが使えなくても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

- ①ポリ袋に食材と調味料をいれて、空気を抜いてしぼる。
- ②沸騰した鍋に入れ、20分煮たら完成!

1人分ずつの調理が可能なので、災害時の食事の他、1人暮らしの食事作り、高齢者自身の食事づくり、料理が苦手な方にも利用できます。

パッククッキングで「肉じゃが」「バナナ蒸パン」を作りました。ポリ袋に入れて、鍋で煮るだけなのに、思ったより美味しいできあがりに皆驚いていました。その他に阿賀野市おすすめ野菜のカリフラワーを使った「カリフラワーの肉巻き」。減塩を考えたみそ汁「きのこのみそ汁きなこ風味」を作りました。



ごはんもパッククッキングで作れます!



食生活改善推進委員協議会では、今回研修した料理を、各地区で調理実習を開催し伝達していきます。

町内の集りやサークルなどで調理実習をしてみたい!との要望がありましたら、是非お声がけください。

(問合せ: 健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線2636)

「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、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、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。)

