

食育通信

平成30年
8月号

～みんなで考えよう！食育のこと～



平成30年8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 2623

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！～

6月の食育月間に 食育普及活動を行いました！

6月17日(日)瓢湖・あやめまつり会場において、阿賀野市食育の目標「朝ごはんの摂取」「減塩」「野菜の摂取」をテーマに食育普及啓発コーナーを実施しました。

当日は晴天のもと、食生活改善推進委員さんに協力をいただき、述べ756人の方から参加していただくことができました。



《塩分・糖分ランキングクイズコーナー》



ラーメン、牛丼などの外食で食べる料理の塩分はどれくらい？菓子パンの中で糖分はどれが一番含まれているの？普段食べている食べ物の塩分や糖分が1番含まれていると思うものを1位から5位まで予想して当ててもらおうクイズを行い、当たった数で阿賀野市産野菜などをプレゼントしました！

クイズに参加した人は真剣に答えを考えていました。見事！全問正解した方は「正解出来てうれしい！でもこんなに塩分が入っているなんて、びっくりしました。」と、食品に含まれる塩分の量に驚いていました。

《朝ごはんシール貼りコーナー》

「あなたの朝ごはんはパン派？ごはん派？」「朝ごはんに野菜のおかずは食べている？」当てはまる朝ごはんの内容にシールを貼ってもらいました。

422人の方からシールを貼ってもらった結果は、みなさんの朝ごはんはパンよりごはん派が多かったです。また、野菜料理を食べている人は、ごはん派の方が多かった状況がみられました。

1日のはじまりの朝ごはんです。パンを食べている方も野菜のおかずをプラスして、バランスの良い朝ごはん、1日をスタートしましょう！



こんにちは！「ヘルスマイト」です！

食生活改善推進委員をご存じですか？食推（しょくすい）やヘルスマイトとも呼ばれています。ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域に健康づくりの食生活を伝えているボランティア団体です。「郷土料理を伝えよう」「高血圧予防のため減塩（適塩）料理を伝えよう」「朝ごはんの大切さを全世代に伝えよう」を活動目標に、市と協働して健康づくり推進活動に取り組んでいます。



今年も6月に「おやこ笹団子づくり教室」を開催し、多くの親子から参加していただき、郷土のお菓子笹団子づくりを親子で行いました。これからは、10月に「郷土料理教室」10月と1月に「男性の料理教室」を予定しています。多くの皆様の参加をお待ちしています。

災害食にも活用できる！！

「パッククッキング」の調理実習を行っています！

パッククッキングはポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば災害時に温かい食事が食べられます。いざというときのために普段の食事でもお試しください。ひとつの鍋で様々な料理と一緒に調理できるので、お弁当づくりや、一人暮らしの方にもオススメな調理法です。

パッククッキングの調理講習会をしたい方は食生活改善推進委員または、市役所健康推進課内食推事務局までご連絡ください。



※問い合わせ：健康推進課・健康づくり係 電話 0250-62-2510 内線 2623

cookpad **cookpad**
阿賀野市公式キッチン

朝食、パッククッキング、減塩、野菜いっぱい、離乳食レシピなどさまざまなレシピを紹介しています



メニューに迷ったら！検索してみてください



クックパッド 阿賀野市

検索

「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)めんつつ、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、
瓢湖屋敷の杜ブルフリーザレストランスワンレイク、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。）



… 毎月 19 日は食育の日 毎年 6 月は食育月間 …