

食育通信

平成30年
9月号

～みんなで考えよう！食育のこと～



平成30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 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！～

子どもだけの料理づくりにチャレンジ！ キッズ七夕料理教室を開催しました

7月7日（土）に水原公民館で「キッズ七夕料理教室」を開催しました。当日は市内水原地区の1年生から6年生の子ども達、22名が参加しました。みんなで作った七夕メニューは「七夕押し寿司、天の川風すまし汁、5色のフルーツポンチ」の3品です。



子どもたちは、さまざまな学年の混ざった4グループにわかれて調理を行いました。

地域のボランティア、食生活改善推進委員さんから料理の作り方を聞きながら、包丁を使って野菜や果物を切ったり、星型に型抜きをしたり、調味料を計量スプーンを使って量ったり、フライパンで薄焼き卵を焼いたりしました。

大人はあまり手を出さず、子どもたちだけで頑張って作りました。



時間をかけて、作った料理をみんなで美味しくいただきました。「料理を自分で作ると美味しいことがわかりました」「みんなで作るのが楽しかった」「こんな身近な食材で楽しい料理ができることがわかりました」「友達ができて楽しかった」などの感想がありました。



参加した子どもたちは、最後まで自分たちで料理を完成させたことで、手作り料理と達成感の両方を味わえたようでした。

今回の教室は大勢の子どもたちから参加してもらって、楽しく実施することができました。また来年も内容を変えて、子どもたちだけの料理教室を開催する予定です。

料理を作ってみたい人、友だちと料理がしたい人、食べることが好きな人！みんなで楽しく、美味しい料理を作ってみませんか？



※この記事に関する問い合わせは、水原公民館へ 電話 0250-62-2028

いざ!という時に備えて!

「災害時の食の備え」パンフレットを作成しました



“まずは3日分、できれば1週間分”

みなさんは災害時のために食料の備蓄をしていますか？
災害が発生すると、水道・電気・ガスなどのライフラインが使えないことも予想されます。また、支援体制が整うまで約3日間かかると言われています。いざという時のために、「食の備え」をしましょう。

少し多めの買いおきが、災害時の食の備えに!

“ローリングストック法”で無駄のない備蓄を

普段使いの食料品を少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足しておくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

備蓄食料品は普段から食べなれていることが大切です。

健康推進課では、子育て支援センターでの食育講話や地区で行っている健康教室などで、パンフレットを配布し、“もしも”のときの備えの大切さを伝えています。

パンフレットは水原保健センターで配付していますので、興味のある方は是非お手にとってご覧ください。

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



年に1回は健診を受けましょう!

水原地区の集団健（検）診が8月29日（水）から始まっています。8月31日（金）から9月7日（金）まで（土日も実施）は水原保健センターで実施しています。

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。7月に実施した安田、京ヶ瀬、笹神地区での集団健診を受け忘れた方は水原地区の集団健診を受けることができます。

また、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 0250-62-2510 内線 2638）



「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 …