

# 食育通信・1月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成 28 年 1 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 637

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。

## バランス減塩食で いきいき健康生活！ 高齢者学級 健康料理教室

阿賀野市では安田・京ヶ瀬・笹神地区に高齢者学級があり、4月から1月にかけて毎月、交流会や勉強会、講座を開催して、仲間たちと共に学ぶ活動を続けています。

各地区の教室の活動の中で11月は「食育」について学ぼうと食生活改善推進員さんを講師に毎年「健康料理教室」を開催しています。

阿賀野市内には安田地区の「さわやか女性セミナー」、「山手学級」、笹神地区の「さわらび学級」、京ヶ瀬地区の「寿学級」と4学級があり、それぞれで「健康料理教室」を開催しました。

教室では、最初に食生活改善推進員から調理方法の説明を受け、4～5人のグループに分かれて調理が始まりました。



いつも分量は適当だという皆さんも、当日は水の量もカップで計るなど、分量に気を使いながらも手際よく調理していました。

大根の中華スープの味つけでは、ラー油を加えることで味が調い塩分を控えることもできる。また、みそ

汁では野菜をたくさん入れるとダシが出て塩分を抑えられるとアドバイスがありました。

出来上がった料理を食べながら「家族にも作ってみよう！」「おいしい！」「また参加したいね」と感想がありました。

### ～バランス適塩(減塩)献立～

- ・れんこん入り鶏つくね
- ・にらともやしのナムル
- ・大根の中華スープ
- ・豆乳とろっとゼリー



安田・京ヶ瀬・笹神地区の高齢者学級では食事の面からも健康で元気に過ごせるよう活動しています。

高齢者学級に興味のある方、一緒に学びませんか！ぜひ、生涯学習課（電話 62-5322）までご連絡ください。





# クックパッド(cookpad)に 阿賀野市公式キッチンオープン

日本最大のレシピサイト「cookpad」に阿賀野市公式キッチンがオープンしました。

阿賀野市の野菜や食品を使って、阿賀野市の管理栄養士の監修のもと、さまざまな料理を紹介しています。

これまで広報誌「わくわくキッチン」のコーナーで紹介した料理のほか、おやつ、離乳食、学校給食の人気メニューなどを随時紹介していきます。

また、作った料理を写真を撮って掲載できる「つくれば」機能で、料理の感想などを送ることもできます。

インターネットから

<http://cookpad.com/kitchen/11529417> または、  
「クックパッド 阿賀野市」で検索してください。

## おやこの料理教室を開催

親子向け食育啓発事業として、11月29日(日)に「おやこの料理教室」を開催しました。今回は、大人10人・子ども17人の参加で「味覚チェック」「塩にまつわるウソ・ホントクイズ」「料理実習」を行いました。



調理実習は「おにぎらず」「豚肉の野菜巻きりんごソース」「オリジナルスープ」を作りました。参加者からは「家でも作ってみたい」「楽しかった」「また来たい」などの感想が聞かれました。

親子で料理をすることで、小さい頃から食に関心を持ってもらい、減塩と野菜摂取に心掛け、バランスの良い食生活で元気に成長して欲しいと願っています。



## 「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、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院、



※阿賀野市の食育・元気づくり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、宿泊施等）を随時募集しています。（問合せ：市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。）