

食育通信

平成28年
9月号



～ みんなで考えよう！食育のこと。～

平成28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

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。

五頭温泉郷・食文化継承の取り組み 「にいがた朝ごはん」プロジェクト

新潟県旅館ホテル組合青年部では、県内22地域の宿の若旦那たちが集結し「にいがた朝ごはん」プロジェクトを実施しています。

「にいがた朝ごはん」プロジェクトとは、旅館で地元の朝ごはんの一品を提供することにより「食文化の継承」「農商工の連携」「新潟県産コシヒカリの魅力発信」を図り、あわせて温泉や観光をPRするものです。

阿賀野市・五頭温泉郷でも、環翠楼、川上屋旅館、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しています。



五頭温泉郷で提供している、夏の朝ごはんの一品は、「南蛮味噌のしそ巻」です。しその香りとかぐら南蛮の辛みが織りなす郷土料理は、食欲の落ちた夏でもごはんがすすむ一品です。宿ごとに味噌、塩加減、調理方法が少しずつ異なり、オリジナルの「南蛮味噌のしそ巻」が味わえます。

阿賀野市では、「家族で毎日朝ごはん(米飯)」を重点目標として食育

に取り組んでおり、「食文化の伝承と発展」も食育推進目標の1つとしています。そこで「にいがた朝ごはん」プロジェクトに参加している5つの旅館にお願いし、市で作成した「南蛮味噌のしそ巻」レシピを朝食提供時に配付していただいています。これを機会に、お客様から「日本の食文化」と「新潟の郷土料理」に関心を持っていただければと考えています。皆さんも是非、五頭温泉郷の宿を利用してご賞味ください。



(撮影協力：環翠楼)



クックパッド阿賀野市公式キッチン

日本最大のレシピサイト「cookpad」に阿賀野市公式キッチンをオープンしています。

阿賀野市の野菜や食品を使った、阿賀野市の管理栄養士監修のさまざまな料理を掲載しています。

「南蛮味噌のしそ巻」レシピの他、阿賀野市の食材を使ったヘルシーで美味しいメニューを紹介しています。
インターネット

<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。

「いきいき健康教室」で減塩料理を紹介

8月24日に笹神地区・山崎集落開発センターで「いきいき健康教室」を実施しました。当日は、医療福祉大学看護学科の学生による健康教室と食推さんによる減塩料理の調理実習が行われました。

減塩料理の献立は「豚肉のキウイソース」「旨味だしたっぷりみそ汁」等の4品でした。試食では「キウイソースがおいしかった」「家では入れない具が入ったみそ汁だった」など、減分少なめでも気にならないようでした。

また、健康教室では「お医者さんでは聞けない話が聞けた」等の感想が聞かれ、健康に対する意識が向上した教室となりました。



ござっちょ「うちわ」で食育をPR!

阿賀野市の食育推進重点目標は「**家族で毎日朝ごはん(米飯)**」です。皆さん覚えていただきましたか? 実践していただいていますか?

健康推進課では食育推進重点目標の普及を目的に「うちわ」を作成し、6月の食育月間からイベントや集団健診、母子健診等の保健事業で配布しています。



「**家族で毎日朝ごはん(米飯)**」は、○健全な生活リズムの実践、○食事摂取による健康の保持増進、○孤食を無くす、○食文化の伝承、○栄養バランスの良い食事の実践、○米消費拡大、○地産地消の推進、等に繋がります。皆さんで実践しましょう。



あなたは、市の集団健診 受けましたか?

水原地区の集団健診を8月29日(月)から9月4日(日)まで水原保健センターで、9月5日(月)から9月7日(水)まで水原公民館で実施します。

毎年1回は健診を受けて、自分の身体について知りましょう。昨年度は、肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん検診の受診者数が増え、がんの発見数も増加しました。



申込みがまだの方は随時受付けています。7月に実施した笹神・京ヶ瀬・安田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で受けることができます。

なお、11月下旬にも3日間予定していますが、大変込み合いますので9月に実施する集団健診での受診をお勧めします。

(問合せ:健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2621)

「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: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。)