

食育通信

平成29年
2月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成29年2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。

快挙！学校給食調理コンクールで優秀賞受賞！

昨年8月5日に「平成28年度学校給食調理コンクール」が新潟市で開催され、阿賀野市の調理員と栄養教諭が出場しました。書類審査を通過した県内8チームが、調理技術や献立内容で競い合い、阿賀野市チームは見事「優秀賞（2位）」を獲得しました。これは、合併前の旧町村時代を含め阿賀野市初の快挙です。今回の結果を糧にさらなる学校給食の充実に努めます。

「見て味！自然いっぱい瓢湖ランチ」

阿賀野市産メロン メロン

阿賀野の夕焼けあえ
カリフラワー、にんじん、
ズッキーニ

ご飯 米



五頭山の春風焼き

ねぎ、にんじん、ピーマン、
豆乳、エディブルフラワー、
みそ、しょうゆ

白鳥の米（まい）汁

大根、小松菜、こんにゃく、
油揚げ、うち豆、米粉めん、
豆乳

表記した食材は、阿賀野市産です。

これからも、たくさんの阿賀野市産の食材を使って
安心・安全なおいしい給食を提供していきます。

（問合せ：学校教育課 電話 62-2790 内線 338）



「見て味！自然いっぱい瓢湖ランチ」給食で食べたよ！

給食会食会を開催

1月24日（火）山手小学校で、阿賀野市長はじめ農業・教育関係者との給食会食会が開催されました。この日の献立は、調理コンクールで優秀賞を受賞した「見て味！自然いっぱい瓢湖ランチ」から、「五頭山の春風焼き、阿賀野の夕焼けあえ、白鳥の米（まい）汁、ごはん、牛乳」でした。

給食には、市内産のお米や野菜を多く取り入れています。今回初めて市内特産品の米粉うどん（白鳥美人）と豆乳を使い、野菜たっぷりの「白鳥の米（まい）汁」にしました。

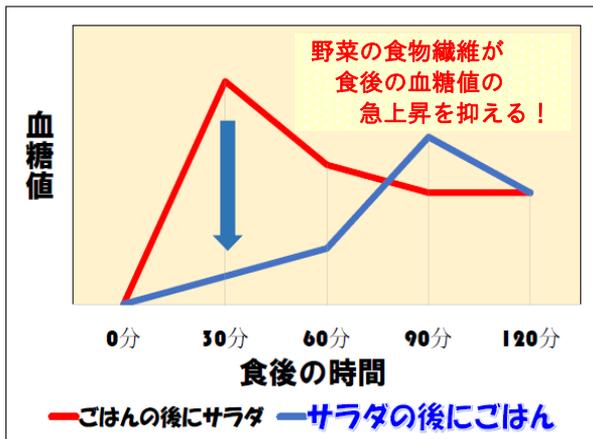


「阿賀野市の夕焼け和え」は、市内産のカリフラワーを使用して、にんじんの赤色で夕焼けに見立てました。子どもたちは、最初慣れない味に戸惑いながらも、地元産食材を豊富に使用した給食を残さず、おいしく食べていました。

（問合せ：学校教育課 電話 62-2790 内線 338）



食べる順番は **野菜から!** 食後の **血糖値** を抑えよう!



- 食後の血糖値の急上昇が、肥満や動脈硬化の原因になります。
- 野菜のおかず（キャベツ等を60g程度）を食事のはじめに食べることで、食後の血糖値の急上昇が抑えられます。
- また、ゆっくり噛むことで効果もアップします。
- お酢や油を野菜と組み合わせると効果的です。ただし、油（ドレッシングやマヨネーズ）は量に気をつけてください。



日頃から、野菜を最初に食べるように心がけましょう!

食生活改善推進委員協議会事業

今からはじめる料理の基本「男性の料理教室」開催

「料理をしてみたい」「料理の基本から知りたい」「自分の食事を作れるようになりたい」と思っている男性のための、料理教室・第2回目を1月24日(火)に開催しました。今回の参加者は13人で、「ポテトコロッケ」「豚汁」「白玉だんご」作りに挑戦しました。

調理実習では、コロッケの成形や小麦粉・とき卵・パン粉の衣をつける作業に悪戦苦闘する方も。最後は無事完成し、皆さんで美味しく



いただきました。参加した皆さんは、きっと自宅で再挑戦し、家族に食べてもらっているのではないかと思います。

来年度も開催を予定しています。食生活改善推進委員が優しくお教えします。男性の皆さんで食と健康に興味のある方の参加をお待ちしています。

(問合せ：健康推進課 健康づくり係 電話 62-2510 内線 2636)

「生活習慣病予防スキルアップ教室」参加者募集

あなたの食生活を少し変えて、いきいきした毎日を過ごすため、食生活の改善による肥満予防や減塩による生活習慣病予防に取り組みましょう! <阿賀野市食生活改善推進委員協議会事業>

日時：平成29年2月15日(水)

午前9時30分～午後1時

会場：水原公民館

内容：塩分のとり過ぎ度チェック

1日の野菜の量を知ろう!

調理実習～バランスを覚えよう～



募集人数：先着20名

持ち物：参加費200円、米0.5合、三角巾、エプロン、手拭きタオル、筆記用具、塩分測定したい汁物(ピンなどに汁だけ入れてお持ちください)

申込み：2月7日(火)まで

(定員になり次第締め切ります)

(問合せ・申込み：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・レストランソワレイク、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

