

食育通信

No. 4

「食育」つる推進市民会議だより」

☆協働のまちづくりにおける

「食育」への取り組み

地域で行われる様々な「食」に関する活動。各地域の協働のまちづくり推進会では、この秋収穫した農産物を使って、地域ごとに「食」についての催しを行っています。

この取り組みは、地産地消、教育ファーム、郷土食、また「食」への感謝といった、まさに「食育活動」の一環となつていきます。それぞれ工夫がなされ、楽しいものばかりです。ぜひ、皆さんも参加し、「一緒に「食」について考えましよう。」

「教育ファーム」

東桂、宝、三吉、盛里地域では、地域の子どもたちを中心とした「教育ファーム」に取り組んでいます。

春に大人と一緒に野菜の種を蒔き、秋にその作物をみんなで収穫。採りたての食材を使った料理を自分たちで調理し、おいしくいただいています。

※教育ファーム

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めるため、市、農林業者、学校などが一連の農作業などの体験を提供する取り組みです。



「旭ファーム」(盛里)

「食」へ感謝をこめて」

宝地域では、収穫期に子どもたちに「食」に対する感謝の心を持つてもらおうと、収穫祭を開いています。今年は、大根、さつまいも、白菜、里芋、こんにゃくが、祭壇に祭られました。大地と太陽の恵みに感謝、そして、来年の豊作を祈ります。食事の尊さを、経験する有意義な行事となつていきます。

「食育教室の開催」

三吉地域では、昨年「食育」に関する講演会、親子料理教室を開催しました。親子料理教室でのメニューは「すいとん」や「お焼き」などの郷土料理です。調理後は親子で楽しくいただきました。

東桂、盛里地域では毎年開催されるウォーキングの中で、健康教室を開き、食と健康について考えています。

このほか、東桂地域の文化祭では、食育バランスガイドなどを展示して、啓発活動を実践しています。



(上)「講演会」の様子(三吉)



(下)「健康教室」(東桂)

「昔ながらの味を再現」

谷村地域では「夢実現ひろば」の活動の中で、毎年冬に「忘れつつある昔ながらの郷土食」を再現しています。昔ながらの道具(釜戸、蒸かし、うすなど)を使い、栗もちを作りしました。今月は「おせち料理」を作ります。

郷土食を将来に伝えていくこと

「健康に気をつけた食事に注目」

各地域では、食生活改善推進員の方々を中心に、各種催しの際に、健康に留意した料理を紹介しています。

禾生地域では、毎年秋の「ふれあいの集い」の際に、できるだけ地域で取れたものを使い、脂肪や塩分を控えた「けんちん汁」がふるまわれています。開地地域では、季節のいも類などを煮込んだ「ほうとう煮会」が開催されています。

各地域で活躍している食生活改善推進員の方々は忙しい中、おいしい料理を作ってくださいしています。また、推



(上)地産地消の実践(禾生)



(下)「ほうとう煮会」(開地)



伝統の味を再現(谷村)

進員が進める脂肪や塩分控えめの食事、日常生活でも気をつけてみましょう。

おふくろの味・知恵袋交換会

近ごろは、若い世代の人たちが人生のよき先輩である高齢者から暮らしに必要な大切なものを受け継ぐ機会が少なくなりつつあります。

そこで、今回は地域の高齢者から、昔ながらの「暮れからお正月にかけてのおいしい家庭料理」の作り方を教えていただき、皆さんで会食します。ぜひ、この機会にご参加ください。

日時 12月20日(土)

午前9時30分～午後1時30分

場所 いきいきプラザ都留

定員 50名

※定員になり次第締め切ります。

参加費 1,000円(食材費)

内容

○暮れからお正月にかけてのおいしい家庭料理(年越しそば、鳥ごぼうご飯、茶碗蒸し、ごまめ風、しやきしやき大根、ごぼうの昆布巻き)

○会食

協力者 市老人クラブ連合会女性委員

持ち物 エプロン、三角巾

申込締切 12月16日(火)

申込・問合先

市社会福祉協議会

☎(46)5115

