

食の知識や経験を伝える
「子どもたちへの料理教室」

食育という言葉を知っていますか。食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などを身に付けることを目的としています。

食の会では、元気キッズの子どもたちや矢淵中学校の生徒たちに対し、食育の一環として料理教室を開催し、子どもたちに料理をすることの楽しさを伝えるとともに、食の知識や経験、食文化を次世代に伝えていきます。

活動内容
食育推進



01. 矢淵中学校総合学習（エコクッキング）。02・03・05. 元気キッズの料理教室。04. 子どもたちが自分たちで作った料理。



食を通じた健康づくり
一緒に始めませんか

私たちの体は、すべて口から入る食べ物でできています。その大切な食の栄養バランスや量に偏りがあると、私たちの健康状態は崩れてしまいます。食文化の味や郷土の味などの食文化を、さまざまな体験や人とのふれあいを通じて学ぶとともに、自分の食を大事にした生活の基本を身に付け、健康な体をつくり上げていくことは大切なことです。

自分の健康は自分で守り、家族の健康は家族で守り合い、お隣さんお向かいさんとのふれあいを通じて、食の輪が広がっていきます。あなたも地域ぐるみのよりよい食生活づくりの輪に参加してみませんか。

町では、食のボランティア「きぼう食の会」会員の養成講座を、紀宝町保健センターにて行っています。養成講座を修了後、きぼう食の会の一員として、食事を通じた健康づくりを地域に広げましょう。今年度の講座の日程は、広報きぼうなどで後日お知らせします。



食の会会長 須川陽子さん

「ぜひ一緒に食の会の活動をしてみませんか」

長生きをするうえでは、なによりも元気でいることが大事で、そのためによい食習慣を続けていくことが大切だと思います。

栄養教室では、気軽な雰囲気の中で、和気あいあいと楽しく料理を作り、栄養バランスのとれた料理を学んでいきます。料理が好きな方はもちろん、料理が苦手な方やあまり料理を作ったことのない男性の方もぜひ一緒に活動してみませんか。

また、元気でいることは、つながりを持ち続けることでもあると思います。これまで食改の活動に尽力されていた方々と、食の会の会員さんのご協力、また、ご指導いただき各部門の方々に感謝しつつ、これからもつながりを大事に活動を続けていければと思います。

塩分控えめレシピ

17ページの「かわりパネソテー」と一緒に作ると栄養バランスのよい食卓に♪

新たまねぎの野菜サラダ



すし酢をドレッシング代わりに使って季節の新たまねぎと一緒に食べます

【材料（約4人分）】

- 新玉ねぎ … 1/2 個
- すし酢 … 80～100cc
- こしょう … 少々
- レタス … 約4枚
- トマト … 1/2 個
- コーン（缶） … 大さじ4

【作り方】

- 1 新玉ねぎはスライサーなどで薄く切る。においや辛味が気になる場合は、水にさっとさらす。水気を絞る。
- 2 すし酢に①とこしょうを入れて、漬けておく。
- 3 レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは1cm角に切る。コーンは汁気を切っておく。
- 4 ②以外を混ぜ合わせて器に盛り、③を野菜の上に乗せる。

果物とあんこの寒天



あんこは使う直前まで冷やしておく、寒天が固まりやすくなります

【材料（約4個分）】

- 寒天 … 3g
- お好みの桃（缶） … 桃 1/2 個分
- キウイフルーツ … 1/2 個
- みかん缶など … 50g
- 砂糖 … 大さじ3
- 水 … 150cc
- 缶詰のシロップ … 約 50cc
- お好みのあんこ … 約 50g

【作り方】

- 1 鍋に寒天・水・砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけたらよく煮溶かす。
- 2 溶けたら火からおろし、小さく切ったくだものを、①に混ぜる。
- 3 湯飲みなどにラップをしき、②を半量ほど流し入れ、真ん中にあんこを乗せ、残りの半量を入れる。固まる前に口を閉めて輪ゴムで止める。
- 4 冷蔵庫で冷やす。