



人気の試食コーナーに並ぶ買い物客

# おおむら食育祭 1Nオムジャス

「**楽食**」から元気で豊かなおむらびゅう  
市民が心身ともに健康でいきいきと暮らせるよう市では様々な事業をとおして食育を推進していきます。

# 食育かわら版

第5号  
平成23年2月

6月25〜27日の3日間、ジャスコ大村店で「食育祭」を開催しました。身近な場所での地産地消、郷土料理、楽食などに触れる機会を設け、多くの市民への食育推進を目的として開催。

夢ファームシユシユ、鈴田峠農園による産直販売や市内食品工場、食育関連団体による展示や活動発表、ステーションイベントを実施しました。

日替わりイベントとして、大村寿司コンテスト（下記参照）や向陽高校パティシエ科によるケーキデコレーションの実演、三城保育所によるおむらのカレー体操、城南高校栽培環境部による活動発表、大村市管理栄養士による講演「スポーツをする子どものための栄養」などを実施し、親子での参加も多く見られました。

その他、芝バンドによるミニコンサートや食育ぬりえコーナーなど3日間を通して、子どもから高齢者まで楽しめるイベントを実施し、終日多くの買い物客で賑わいました。

## 大村寿司コンテスト

食育祭1Nオムジャスのメインイベントとして、「家庭で作る大村寿司アイデア料理コンテスト」を開催しました。事前に書類審査を通過した6品が出品され、創造性、おいしさ、外観、ヘルシーさ、作品のコメントアイデア性を競いました。

審査方法として、5名の特別審査員のほか一般審査員30名（食育祭来場者）による試食審査・人気投票を行いました。

**市長賞**（特別審査員による最優秀作品）

「**大村桜寿司**」 向陽高校 戸嶋 亜由美

黒田五寸人参や県産みかんジュース、味付けには「マ油」を使用。桜の型がポイントです。

**ジャスコ賞**（人気投票1位の作品）

「**半世紀も作ってきたおばあちゃんの大村寿司**」

松原本町 浜崎 懸三ほか3名  
自家製の干し大根と大村産の食材を使用。こだわりは錦糸卵。祝い事に欠かせない昔ながらの寿司。



大村桜寿司



“半世紀”も作ってきたおばあちゃんの大村寿司

# 料理人ムッシュ上柿元と一緒に楽しむ『おおむら楽食』

国内外で活躍中の料理人ムッシュ上柿元勝による食育講演会を9月22日三浦小学校で開催しました。

4～6年生児童や保護者、地域の方など約100人を前に、鶏肉のソテー、いちじくのタルト、三浦産みかんを使ったタルトづくりの実演を行いました。楽しいお話と見事なフランス料理の腕前に、児童からは歓声が上がりました。

講演では、「自然の恵み」という素材との接し方を通じて、食の重要性や命に感謝すること、また、子ども達に夢を持つことの大切さを訴えました。



卸売市場（杭出津1丁目）や人參農家、夢ファームシユシユなどをめぐる食育バスツアーを10月12日に開催しました。

小学生ら25人が参加。早朝から実際のセリ市を見学し、セリの仕組みや大村産物について学んだ後、黒田五寸人參畑に行き、生産者のお話を聞きました。シユシユでは加工所の見学や昼食のバイキングを味わいながら、上柿元氏とお話を楽しむことができました。食について考えるよい機会となりました。

## おおむらスイーツコンテストを開催します！

大村産品を使った手作りの和洋菓子を出品しませんか？

3月20日（大村宿ひなまつり開催中）に中央商店街にて審査・試食投票を行います。

応募期間：1月4日～2月28日（応募用紙を提出ください）

\* 詳しくは市ホームページまたは国保けんこう課までお問合せください。



### 「よんなっせ食育協力の店」を利用しませんか？

市民の健康づくりと地元産品の消費拡大のため、「よんなっせ食育協力の店」の登録制度を創設しました。

県が実施する「健康づくり応援の店」、「ながさき地産地消こだわりの店」に登録している店舗または、大村産品の販売コーナーを設けている店舗が対象。食育に関する情報の提供や発信を行っています。

「外食したいけどエネルギーや塩分が気になる」、「栄養バランスのよい料理を食べたい」、「地元産の新鮮野菜を買いたい」など、ご家族やご友人でお気軽にお立ち寄りください。のぼり旗（左写真）が目印です。

現在、市内の7店舗が登録されています。お店の情報は、市ホームページでご確認ください。また、登録を希望される店舗は、市ホームページで実施要領をご覧ください。

#### 【登録店舗】

- ① 弁当・惣菜さかもと 桜馬場1丁目146の17
- ② たこばやし大村店 古賀島町219の9
- ③ ペーパーマン 池田2の317の1
- ④ カリイカフェ 黒木町58の7
- ⑤ 喰い処・飲み処・寿司一角 久原2の999の10
- ⑥ 自然の味とるーす 東大村1の2455の33
- ⑦ おおむら夢ファームシユシユ 弥勒寺町486



# 野菜作りから取り組むカレークッキング教室



## ①野菜づくり

長崎街道大村宿カレーマップの会と大村市食育推進実行委員会は、安全安心でおいしい地元食材を使ったカレー作りに向けて、野菜畑をつくりました。

平成21年12月、本町アーケード横に設けられた畑で植え付け作業が行われました。夢ファームシユシユによる指導の下、常盤保育園児40人が「おいしくな〜れ」と声をかけながら、カレー用のキャベツ、ジャガイモ、タマネギを植え付けました。



## ②カレークッキング

5月29日、植えた野菜を収穫し、カレークッキングを行いました。

本町アーケードに集まった園児・小学生約200人は、カレー体操（下記）で準備体操をしたあと土がついたままの野菜を振り起こし、カレークッキングの材料としました。

ニンジンやタマネギを切ったり、全ての参加者が料理に関われるように工夫がなされました。新鮮野菜を使ってみんなで作ったカレーは、おいしいと大好評でした。

最新情報・・・平成23年1月に、ジャガイモを植え付けました。

# おおむらのカレー体操ができました

地産地消の推進や健康的な食生活の啓発を目的に、市民が親しみを持てる大村市独自の「カレー体操」を作成しました。

曲は、カレーマップの会のテーマソング「カレーの街」。聴いただけでお腹がすいてくる楽しくておいしい歌です。

4分の曲の中に、黒田五寸人参をはじめとした大村の農産物や伝説を盛り込んであります。歌詞に合わせて体操もひと工夫。自分で歌いながら踊れる楽しい内容です。

子どもから大人まで簡単に踊れますので学校や職場で、仲間と一緒に、日々の健康づくりにもおすすめです。踊った後は体ポカポカ。

楽しい歌に合わせて皆さんもぜひカレー体操を試してみませんか？



天正少年使節団のポーズ

## カレー体操をやってみよう

体操のパンフレットは国保けんこう課で配布しています。写真と分かりやすい解説つき。全面カラーで見やすいですよ。

曲はカレーマップの会(本町アーケードやすなが ☎53-2175)でCDを配布しています。

## お知らせ

こどもセンター調理室に、子ども用調理器具や食器を揃えています。

保育所、幼稚園、またママさんサークルでの活用をお待ちしております。

こどもセンター ☎54-9100



## こどもの食育とこども政策課の取組み

毎日の食生活の中で、こどもたちに伝えていきたいことがたくさんあります。

食の楽しみ、食への感謝、食を通じたコミュニケーション、朝食を忘れない望ましい生活リズム、そして、昔から伝えられてきた郷土料理や行事食など、大村市では、将来のまちづくりを担う子どもたちに、自ら食について考える習慣や食に関する様々な知識及び食を選択する判断力の習得を図れるよう、こどもの食育推進事業を推進しています。

三城保育所・中央保育所・こどもセンターでは、親子クッキング、給食試食会を開催するほか、食事相談や訪問相談なども行っておりますので、多くの方々のご利用をお待ちしています。



## 男性にもできる食育講座

11月9日、男女共同参画推進センターでNPO法人大地といのちの会代表の吉田俊道先生を招いての講演会が実施されました。

男性にも食に対してもっと関心をもってもらおうと、心と体を根底から活性化させる食生活の具体的方法について食材選びや調理のポイントなどのお話がありました。

約60人の出席者の中には男性の姿も多く目立ち、先生の力強いお話に聞き入っていました。



## 食育活動の情報をお寄せください

皆様の地域、団体、学校等における食育への取組みやイベントで、掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。\*写真も大歓迎です。

発行元:大村市役所 国保けんこう課 健康支援係

TEL:53-4111 FAX:53-5572 E-mail:[kokuho@city.omura.lg.jp](mailto:kokuho@city.omura.lg.jp)

ホームページ <http://www.city.omura.nagasaki.jp/>