

食育かわら版

第10号
平成28年2月

「**楽食**」から元気で豊かな「**おおむら**」づくり

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ます。



おおむら食育祭②イオンモール

6月の食育月間に実施されました。

手の洗い方のチェック、「タコ」カラフル野菜の「アヒージョ」の調理実演、にんじんまんじゅうのおやつ、試食、噛むカムチエックガムの体験などのコーナーでにぎわいました。



大村東彼
歯科医師会



活水女子大学看護学部



長崎県
栄養士会
大村支部

おおむらちゃん 生ゴミリサイクル 食育健康フェア

平成27年11月7日に大村市コミュニティセンターで開催され、午前、午後とも講演会は満席でにぎわいました。

マイバッグ作り教室



大地と
いのちの会
吉田俊道先生の
講演会



向陽高校が「食育王」の栄冠に!

向陽高等学校は、全国高校生食育王選手権大会の決勝大会に5年連続で九州ブロック代表として出場しています。

この大会は、3人1組の高校生が料理の腕前や知識を競い合うもので、予選を勝ち抜いた全国の10校が食育に関するクイズや「食の自立に向けた僕たちの朝ごはんメニュー」のテーマで調理に挑み、「食育王」の座を競いあいました。向陽高等学校は、2回目の全国優勝を果たし、9代目の「食育王」を勝ち取りました。



オール大村産学校給食 第2弾を実施

平成27年12月10、11日

その土地の食べ物を食べることは、生産地が近いので新鮮なものが食べられたり、運ぶ距離が短く輸送にかかる燃料も少なくすむなどの利点があります。

調味料、牛乳は除きますが、私たちの郷土大村で生産、加工された食材を使ったメニューを提供しました。この日のメニューは、次のとおりです。

蒸し野菜

黒田五寸人参、
ブロッコリー

みかん

主に三浦や鈴田、
福重地区で10月
から2月にかけて
収穫されます。



豚肉のすきやき

豚肉、白菜、人参、
ぶなしめじ、根深
ねぎ、糸こんにゃ
く、焼豆腐

ごはん

「ののひかり」

「食」は私たちが生きていくために欠かせない大切なものです。大村市では、「第2次大村市食育推進計画」(平成24~28年度)を策定し、食育を推進しています。

郷土料理を伝えていきましょー！

食生活改善推進員(通称食改さん)は毎年11月に大村高校で数理探求科と普通科1年生を対象に郷土料理教室を行っています。

生徒の感想

減塩や減糖をした大村寿司は、味が薄いと思ったり、甘さが足りないと思うことは全くなく、むしろ具材の味一つひとつがよくわかって、大村寿司を味わうとともに素材本来の味を楽しむことができました。

長い歴史を経て受け継がれてきた大村寿司を何十年、何百年後と愛される郷土料理となるように私たちも自分の子ども孫にまで伝えてあげたいと思いました。

メニュー

3色漬け

大村寿司

塩分濃度
0.8%の
みそ汁



大村寿司のいわれ
についての紙芝居



大村の郷土料理や特産品を紹介したリーフレットを国保けんこう課で配布しています。

楽食から元気で豊かなおおむらづくりを目指して「おおむらずし」運動を展開します！

- お** 大村の子どもたちへ食育の5つの力(選択・味覚・料理・感謝・健康)を育みます
- お** おいしい食事・安全な食材を支える農業・漁業・商業を推進します。
- む** 昔からの伝統的な食文化を引継ぎます。
- ら** 「楽食」で豊かな大村づくりを目指します。
- ず** ずーっと生涯にわたって食育市民運動を続けます。
- し** 市民の心と身体の健康づくりを目指します。

*「楽食」とは、楽しい食事・食卓を意味する大村市の造語です。

地域の伝統的な食などの日本型食生活は、歴史と地域のつながりの中で培われてきた貴重な財産です。あらゆる世代の人が、様々な機会を通じ、伝統食や郷土料理に触れ、理解を深めながら、伝統的な食文化を後世へ引き継ぐことができるよう食育を推進します。

食生活改善推進員に

なってみませんか？

市では毎年養成講座を行っています。

食生活改善推進員は食から始める健康づくりのための学習会を行いながら、各地区で食育のボランティア活動を行っています。



食生活改善推進員を対象とした鶏肉料理講習会

つくってみたよ! 郷土料理

1 大村寿司

(H27・11・26)

子ども達は、事前に材料や詰める順番を勉強し、係りを決めて楽しみにしていました。

当日は、竹松地区の食生活改善推進員から、大村寿司の由来を絵などを使って楽しく説明してもらい、一緒に大村寿司を詰めました。詰めた大村寿司はみんなで一緒に楽しく食べました。

社会福祉法人カメリア かめりあ こども園 年長児(58名)

完成!!



詰めているところ



お寿司を切っています



切る準備をしています



2

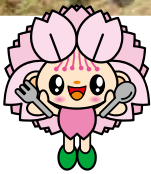
お芋のつきあげ

大村市立松原幼稚園から

11月初めに園庭の芋畑の芋掘りをしました。

子どもたちが小さな手で掘ったたくさんのお芋。ふかして食べたり、焼き芋にしたりして秋の味覚を堪能。

他にはどうやって食べよっか・・・? と皆で話し合い、「つきあげ」を作ることに。自分たちで丸めたお芋をこんがり焼きあげていただきました。



作ってみませんか?

参加者募集

郷土料理

食改さんと一緒に作る

大村の郷土料理

① 市民交流プラザ キッチンスタジオで
大村寿司づくり

日時 3月3日(木) 10:15~
対象 大人12人
参加費 1,000円

② 三浦出張所でみそ汁づくり

日時 3月4日(金) 10:00~
対象 大人10人
参加費 2,000円(5kgのみそを作ります)

③ 鈴田出張所で大村寿司づくり

日時 3月11日(金) 10:00~
対象 大人10人
参加費 1,000円

申し込み方法

往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を記入の上、お申し込みください。

〒050-0808(住所不要)大村市食育推進実行委員会(国保けんこう課内)
締め切り 2月15日(月)

(応募者多数の場合は抽選)

広報おおむら3月号でも郷土料理教室の募集を行いますのでご覧ください。

いって

せんか?

よんなつせ 食育協力の店

「よってみゆつがえびねの郷」 黒木町 北川内公民館内(嘗瀨ダムそば)

えびねの郷では、地産地消にこだわって、北川内産で全て手作りです。地元で生産されたこんにやく芋を原料として、「黒木の手作りこんにやく」の製造・販売も行っています。安心・安全・まごころ・感謝をこめて活動されています。



直売所甲子園 2015において、日本一の栄冠に輝きました!

「おまむらアームシュシュ」

弥勒寺町

シュシュでは、旬の食材を生かした食育体験教室が開催されています。

- ①「手作りウインナー教室」子供から大人まで幅広い層の方が体験できます。安心安全な農産物を使い食の大切さをお伝えしています。大村産豚肉を使った手作りウインナーは、ミンチから腸詰体験ができます。
- ②「いちご狩り体験とスイーツ(大福・シュークリーム作り教室)」いちごのもぎ取り方やおいしいいちごの見分け方を学習した後に、いちご大福を生地から作り、いちごを使ってシュークリームの飾りつけをします。

申込み・問い合わせ先 ☎0957-555-5288 (担当: 樋口・中島)



よんなつせ食育協力の店の登録は22店舗、市ホームページで紹介しています。赤いのぼり旗が目印です。登録を希望される店舗は、下記国保けんこう課まで御連絡ください。



食育と健康に関する アンケート

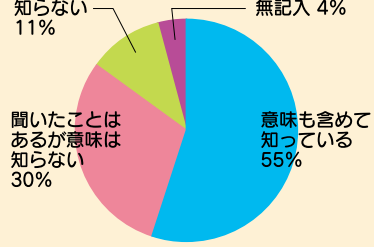
今年度から、対象を拡大し、20代〜80代の無作為抽出1,400人の方を対象にアンケート調査を依頼し、620人の方にご回答をいただきました。御協力ありがとうございました。

「食」は私たちが生きていくために欠かせない大切なものです。大村市では、「第2次大村市食育推進計画」(H24〜28年度)を策定し、食育を推進しています。

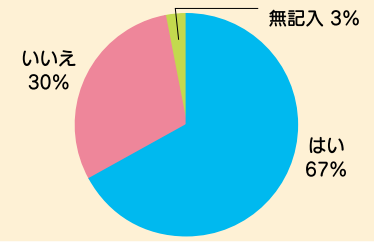
重点取組

- 【子どもから高齢者まであらゆる世代で食育を推進します】
- 【生活習慣病予防・改善のため健全な食生活の実践を推進します】

食育という言葉を知っていますか?



普段の食事の塩分を控えることを心がけていますか?



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り組みやイベントで、食育かわら版や市ホームページなどに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 大村市福祉保健部 国保けんこう課 健康づくりグループ
 TEL 0957-53-4111 FAX 53-5572 E-mail kokuho@city.omura.lg.jp
 ホームページ http://www.city.omura.nagasaki.jp