

大村市 食育かわら版

第3号
平成21年2月

「楽食」から元気で豊かな「おおむら」づくり

大村市版『食事バランスガイド』ができました！

皆さん“食事バランスガイド”は参考にされていますか？

このたび市では身近な食材や特産物、郷土料理を盛り込んだ『大村市版 食事バランスガイド』を作成しました。健康的な食事の目安となるだけでなく、ちさんちしょう地産地消の推進や郷土料理の継承も目的です。

郷土料理として大村寿司や煮ごみのほか、よく食べられる身近な食材をとり入れていますので、親しみを持って活用ください。

ポスター(右図)は市内の小中学校、出張所、各施設などで掲示しています。リーフレットは国保けんこう課窓口で配布いたします。

—詳しくは国保けんこう課まで—



ちさんちしょう
「地産地消」とは？

「地域生産・地域消費」の略語で、その土地でとれた食物をその土地で消費すること。そのことが身体によいともいわれています。



大村の大地と大村湾の恵み



大村寿司のいわれをご存知ですか？

戦国時代、大村藩16代領主 大村純伊は島原の有馬氏との戦に敗れ、大村を追われた末、1480年に領地を取り戻しました。旧領主の帰りを喜んだ領民は、将兵たちの労をねぎらうために食事の準備をしましたが、急なことで食器が揃いません。そこで近くの海や山でとれた食材を持ち寄り、もろぶた(浅い木箱)で押し寿司をつくって出しました。将兵たちはそれを脇差で切って食べたと伝えられ、これが大村寿司の始まりです。以来大村地方では祝いごとや祭り、仏事にいたるまでつくられるようになり、それが家伝として伝えられました。

大村寿司は大量の砂糖を使うことで有名です。これは砂糖が貴重であった時代に、砂糖をたくさん使うことで来客を“もてなす心”を表現したことと、冷蔵庫などがなかった時代では保存性を高めたとも考えられています。

っくってみよう!?

大村市版食事バランスガイドリーフレット裏面に郷土料理のレシピを掲載しています。是非作ってみてください。手作りは格別ですよ！

煮ごみ



芋のつきあげ



★地域からの発信

おおむら夢ファーム シュシュ

◎地産地消 あなたの自慢料理コンテストを開催

11月1日に開催された同コンテストでは、シュシュ直売所にある旬の食材を使った自慢料理が出揃いました。

最優秀賞は諸隈こずえさんの「ピーリックちゃん」が受賞。大村名物“ゆでピー”と玄米赤米もちきびのガーリックライスに、豆乳ベースのちゃんぽんスープがあんかけされたものです。旬の野菜たっぷりでボリューム・栄養満点な1品です。

優秀賞には、大村高校家政科3名による「3色あん豆さん」が受賞。豆腐と合いびき肉をベースに人参、ねぎ、オクラを使った肉の旨みたっぷりのあんかけがポイント。

最優秀賞の「ピーリックちゃん」は、シュシュ内のぶどう畑のれすとらんランチバイキングにてお出ししています。



大好評「いちご狩り」開催中です
—是非お越しください—



最優秀賞「ピーリックちゃん」



優秀賞「3色あん豆さん」

三城地区社会福祉協議会

◎安心安全のふれあい給食をめざして

11月に三城地区社協（濱崎満安会長）によるふれあい給食の試食交流会を行いました。三城地区社協では一人暮らしや障害のある方が安心して生活を継続できるように弁当をつくり、町内会長や民生委員の方が配送する給食サービスを月1回実施。今回の試食会では地産地消、食材の安全を考慮した郷土料理をつくり、有意義な交流会を行うことができました。今後毎年2回この交流会を行い様々な意見を交換していきます。



2つの“まつり”が開かれました

◎第7回 牧場まつり

こうらだに

11月9日、高良谷牧場（宮代町）で開かれ、今年は強風など悪天候の中、早朝から家族連れなどたくさんの方が訪れ、即売コーナーの牛・豚肉、鶏卵、産直野菜などを買い求めていました。また、牛肉の試食や乳しぼり体験、牛乳豆腐の試食、小動物とのふれあいなど多数のイベントが行われ、約1400人の人出でにぎわいました。

この牧場まつりは、①畜産業の振興②地産地消の推進③消費者と畜産農家の交流による食の安全・安心の認識の高揚を目的として開催されています。



◎第8回 おおむら秋まつり

11月24日、秋の収穫を祝う恒例のおおむら秋まつりが、さくらホール駐車場で開催されました。会場では新鮮野菜や特産物の販売、郷土芸能の披露など多彩な催しが行われ、約1万5千人の人出で賑わいました。



食生活改善推進協議会

◎23名のヘルスサポーターが誕生

12月3日、一般成人を対象に「健康づくり講習会」を開催しました。講習会ではメタボリック症候群の基礎知識や食事バランスガイドの活用、調理実習、がんばらんば体操など、計5時間のカリキュラムを修了した23名に、“ヘルスサポーター”（自分の健康を自分で達成させる人）の登録証が手渡されました。

同協議会では今後もこのような講座をとおり、まずは自分の健康づくりに取り組まれる方を増やしていきたいと考えています。



お知らせ

好評である「男性料理教室」を今後も開催していきます。11月に郡地区公民館で行った際は、秋の味覚4品をつくりました。今後も広報等で募集を行う予定です。

郷土料理復活伝承クラブ

平成19年8月に発足後、研究活動の成果として作成した冊子「おおむらの郷土料理」が好評を得ています。大村のすばらしい食材を活かさない手はない、と郷土料理の伝承や地産地消に力を注いでいます。地区住民への味噌づくりや旬の食材を使った料理講習等のほか、8月には市内小学校教諭の研修会で調理実習をおして郷土料理を学んでいただきました。

今後は若い世代にも好まれる、身近な食材を使った「新郷土料理」の開発にも取り組んでいきたいと思ひます。



味噌づくりの様子

食育ボランティア きらきらクラブ

私たちは10年前から活動をしている、食育ボランティアグループで、スタッフは子育て中のお母さん中心です。

幼稚園・保育園・小学校等で、人形劇やエプロンシアター、パネルシアター等を使い、食の大切さを分かりやすくお伝えしています。『みんなの体はみんなが食べたもので作られているんだよ！』元気な体、強い体を作るには何をどう食べればいいのかを、みんなで一緒に考えます。今後は保護者にも、もっともっとお話をしていきたいと思ひています。大切なのは、家庭の台所や食卓です。食育は体だけでなく心を育てる大切な事だと思ひでスタッフ一同活動しています。

NPO 法人日本食育協会 食育指導士 西村美由紀



「栄養教諭」をご存知ですか？

食育に関する専門性と、教育に関する資質を併せもつ教諭として、学校での食に関する指導の充実を図ることを目的に平成17年度に栄養教諭制度が創設されました。

これまで市内の小学校に7名の学校栄養職員が配置されていましたが、その内の3名が今年度までに栄養教諭の資格をとりました。これまでの献立作成や給食管理などの業務だけでなく、食育のコーディネーターとして、食に関する指導の全体計画の作成や、学級担任と連携して食に関する授業を行っています。また、食育の啓発を目的に、郷土料理や地場産などについての資料を作成したり、保護者向けの講話なども行っています。



大村小学校での授業風景



20年前からお菓子作りを中心としたクッキング教室を開いている製菓衛生師の廣中恵子さん。この日はクッキングクラブ“ブルーベリー”での「大村のいちごたっぷりのクリスマスケーキ」づくり。

「地元の旬の食材を使用し、添加物を使わずにすべて手作りが基本。手間はかかりますが、手作りこそ楽しくて美味しい！」と話されます。美しくデコレーションされたケーキを前に達成感と受講生の感動した笑顔が印象的でした。

現在コミセンや中地区公民館など合わせて13もの教室を担当、向陽高校調理科の非常勤講師でもあり、幅広く活躍されています。また、大村市食育推進市民会議委員として食育推進にも力を注いでおられます。



生きている限り「手作りの美味しさ・楽しさ」を伝えていきます。たとえ下手でも母の料理は美味しいもの。母の思い出を「料理」と言える大人は幸せ者ですね。食は命をつくります。食をおろそかにしてはいけません。

美味しいレシピをいただきました！

フルーツ淡雪かん

粉寒天 大さじ1
水 カップ2
砂糖 120g
卵白 1個分
砂糖 大さじ1
レモン汁 大さじ1
果物(3色)：いちご、キウイ、みかん缶



できあがりも可愛い

- ① 寒天、水、砂糖を煮詰める
- ② 卵白と砂糖を合わせメレンゲを立てる
- ③ フルーツを細かく切って①の粗熱のとれたものと②を混ぜ、フルーツを加えサッと型に流して冷やす

みんなおいで！

食育推進フェア（大村うまかもん祭）開催！

3月1日～29日までの金、土、日曜日の13日間、本町アーケード内(呉服の中島屋跡)で開催

午前：「新鮮朝市」（日曜日のみ）
地元産の農産物など

午後：「日替わり食育講座」
簡単な調理実習
食育情報の提供
おおむらカレー
郷土料理試食 等



目玉イベント

★3/1 大村産牛肉の試食&販売会！

料理研究家「脇山順子」氏による

★3/8 親子卵料理教室

★3/22 天正少年夢まつりランチ講習会

★3/27 ハウステンボス統括総料理長「ローラン・ジャンマリー」氏による一流シェフが教える料理教室

※詳しくは広報おおむら2月号24ページをご覧ください

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、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。