

広げよう！食育と健康づくりの環

高島市では、「みんなで広げよう！食育と健康づくりの環」をテーマに11月8日（土）マキノ健康福祉センターとマキノ児童館で食と健康づくりの集いを開催しました。

当日は、家族連れや子ども同士の参加など、たくさんの方の皆さんにご参加いただきました。

館内には、保育園、幼稚園、小学校、中学校で取り組んでいる食を「栽培・収穫・調理」をテーマにまとめた活動の展示コーナーがあり、市内でも食について熱心に取り組んでいただいていることが伺えました。

また、小学5年生・6年生、中学生を対象に「朝ごはんに合うアイデア料理コンテスト」を実施しました。コンテストには小学生37人、中学生39人の応募がありました。

今回は、アイデア料理コンテストの最優秀賞のレシピなどをご紹介します。

朝ごはんに合うアイデア料理コンテスト

小学生の部

【最優秀賞】

藤原梨彩さん（マキノ東小5年）
「元気になる野菜オムレツ」

〈レシピ〉

1. まず、玉ねぎ【1個】とハム【4枚】を切ります
2. ごま油をひいたフライパンに切った玉ねぎとハムを入れます。ミックスベジタブル【適量】も一緒に炒めます
3. 塩・コショウ【少々】もふっておきます
4. といた卵【3個】を全部にかかるといかけます
5. うら面も焼きます
6. お皿にもってケチャップをかけたらできあがりです

野菜などをいっぱい使って栄養バランスを考えて作りました。

【優秀賞】

金村あさひさん（マキノ東小5年）
「野菜いっぱい納豆炒め」

野菜を朝たくさん食べられるように、野菜をたくさん入れました。

【優秀賞】

清水康弘さん（高島小5年）
「ピーじゃこ炒め」

子どものきれいなピーマンもおいしく、ごはんの上のせても食べられます。

中学生の部

【最優秀賞】

西川友萌さん（高島中2年）
「豚肉と夏野菜の油炒め」

〈レシピ〉

1. 野菜（ゴーヤ、ピーマン、玉ねぎ、おくら、とうがらし）をすべて洗う
2. ゴーヤは半月に切り、たねをとり3mmぐらいの厚さに切る
3. ピーマン、玉ねぎ、おくら、とうがらしをそれぞれ細く切っておく
4. もやしを洗い、人参も細く拍子切りをする
5. しょうがとにんにくをこまかくみじん切りにする
6. 豚肉を3cmぐらいの長さに切り、塩こしょうしておく
7. フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉をいためる。そこに切った野菜を入れ、塩こしょうをし、いっしょにいためる
8. いためたら食べる前に青じそをこまかく切ってふりかける
9. 塩コショウの味つけだけであっさりいただきます

【優秀賞】

岡田瑞希さん（安曇川中3年）
「ヘルシーハンバーグ」

普通の「牛肉と豚肉のあいびき肉」に比べて、とてもヘルシーに仕上げました。

【優秀賞】

松井亜里麻さん（安曇川中3年）
「豆腐のピカタ」

材料はどここの家にもあるような、準備も簡単なものにしました。

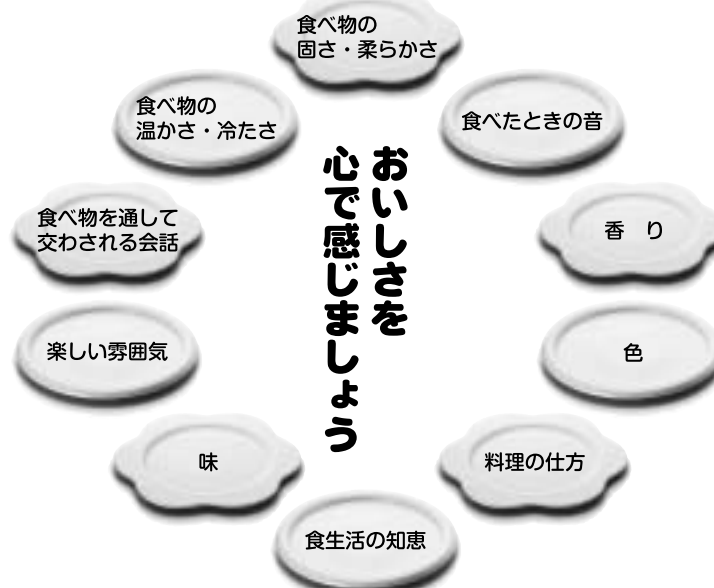
レシピ公開中！市のホームページで！！

最近、米ばなれや朝食の欠食、好きな物を好きな時に買って食べられるような時代になってきましたが、健康な体づくりには、食べるものを選び、自分で料理する力を身につけることが大切です。



食事を楽しみましょう

おいしさは、舌だけでなく様々な感覚を使って味わうことができます。しかし、テレビを見ながらの食事は、「食べる」ことに集中できないばかりか、「おいしさ」を味わうことができません。



テレビを見ながら食事をしていませんか？

食事は、心を和ませ、丈夫な体をつくる

食べ物は日々の暮らしと密接な関係があり、それは代々、おじいさんやおばあさんから教わり、親となった自分が子どもに伝え、更にその子どもが孫にと永年伝えられてきました。それが、今、行事の食だけでなく、日常の食事までが乱れて、おふくろ

の味が消えつつあります。食べることは、単に空腹を満たすだけでなく、共に食べることを通じて、安心と安らぎを得、食事が楽しみとなる心の栄養にもなるものです。おいしさは、舌だけでなく様々な感覚を使って味わうことができます。心を和ませ、丈夫な体をつくる食事を「おいしく」「楽しく」「味わうことができる環境を整えていきます。

まずは、朝ごはんを見直そう

私たちは、朝の光を浴びることによって脳が目覚めます。そして、朝ごはんを食べることによって、脳にエネルギーを補給し、運動したり、遊んだり、勉強したりする力を得ます。朝ごはんは、1日の活動のエネルギーになるだけでなく、体の成長にも大切なものです。朝ごはんをしっかりと食べるには、規則正しい生活が大切です。最近、よく体を動かし、よく食べ、よく



眠る」という子どもにとって当たり前前の基本的な生活習慣が乱れています。「早寝・早起き・朝ごはん」の全国協議会が設立され、推進する運動が広がっています。高島市としても、子どもの問題としてとらえるだけでなく、社会全体の問題として朝ごはんを見直していきたいと思えます。また、皆さんもこの機会に元気な1日のスタートを送ることを積極的に進めてください。健康推進課 ☎(050)801-0000