

はだの食育通信



Vol 6

第6号



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

2016年12月

編集・発行元：秦野市 こども健康部 健康づくり課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

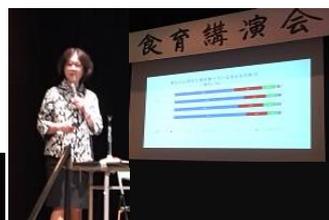
パンサーイ!6号
だ チーズヨ!



「19日は食育の日」

♪ 1 ページ

堀川小学校で食育授業を
行いました。♪ 2 ページ



食育講演会が
開催されました!

♪ 3 ページ



「作ってみました、
さつま芋のチュロス!」

♪ 4 ページ

毎月「19日は食育の日」を知っていますか?

「毎月19日は食育の日」ということを知っていますか?

どうして19日なのか? 諸説ありますが、食育の食という読み方が「19(しよく)」という数字を連想させるため、また食育の「食」という言葉も「しよく→初→19」という考え方から「19」を連想させるためと言われていています。これらのことに加え、国の第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催され経過もあるようです。19日だけでなく、皆で一緒に食事をする事(共食)によって食事は楽しい、美味しいと感じられる機会を増やしていくことが、子どもの健やかな成長を促すだけでなく様々な病気の予防にもなり、豊かな心を育むということがわかっています。そして食事の前には手洗いをする事や、生き物の命をいただくために食事の時の挨拶をすることも大切です。家族の食事を作る人や、食材になる生き物、生産者など多くの命や人が関わっていますので、感謝を言葉に表し、残さずに食べることができるといいですね。

「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し食育の一層の定着を図るための機会として、国の食育推進基本計画により定められました。秦野市でも毎月19日を「秦野市民の食育の日~家族そろって食べようDAY!」としてあらゆる機会を通じて共食の普及啓発に努めていきます。家族と食卓を囲む機会のない方は、友人や仲間を誘って一緒に楽しく食事をする事や、地域の行事や祭りイベント、食事会などに参加して食でつなぐまちづくりを拡げていきましょう。



「いただきます!ごちそうさま!」
元気に言えるかな? チーズヨ♪



19日は
食育の日

果物クイズと「ボンチーヌ」で♡

小学校に行ってきたチーヌヨ!



楽しい食育を行いました!

保護者の方や地域の方々に学校の様子を身近に感じてもらう「学校へ行こう週間!」である10月25日に堀川小学校に行ってきました。午前9時35分から、体育館に集合した1年生85名を対象に「ボンチーヌ」と一緒に楽しい食育を行いました。1年生の皆さんと、楽しく果物の旬の季節を知るクイズを行い、その後「ボンチーヌ」が登場、「ボンチーヌ」への質問や「げんきにごはんのうた〜ボンチーヌといっしょ」の歌や踊りを行いました。歌や踊りを通じて朝ごはんをしっかりと食べることの大切さや、みんなと一緒に食べることの楽しさなどを伝えることができるように「ボンチーヌ」も元気に、一年生に負けないように200%の力を出して行いました。1年生の皆さんは、果物クイズのときには大きな声で発言し、沢山の果物を教えてくれました。「ボンチーヌ」が登場してからは、すでに歌を覚えていてしっかりと4番まで歌えました。「ボンチーヌ」の踊りを見てからは、体をいっぱい大きく動かして楽しそうに、嬉しそうに踊りました。最後にクラスごとに記念撮影をして終了になりましたが、「ボンチーヌ」に触ってみたい、握手をしたいと「ボンチーヌ」の周りに児童が集まり別れを惜んでいるように見えました。そして「学校へ行こう週間!」期間中であつたために、大勢の保護者の方が観に来てくださいました。これからも「ボンチーヌ」が市内のあちこちに出没します。お楽しみに!



緊張
ぎみ!

堀川小学校で「ボンチーヌ」と楽しい食育の1場面!

皆うれ
しそ
う!



挨拶後、これからのような話が繰り広げられるのかワクワク・ドキドキの1年生! ♡

待ちに待った「ボンチーヌ」登場で喜んでいる1年生!



朝ごはん何食べてきた?など「ボンチーヌ」からの質問に答えたり、これから一緒に歌うよ♪との呼びかけに元気に答えてくれ、元気パワーが伝わってきました。この後歌と踊りを皆で楽しく行いました。♪♪♪

スゴイ!クイズを全て当てることができびっくり!



「ノロウィルス」を予防するために!

冬になると流行しやすい感染性胃腸炎の主な原因である「ノロウィルス」は、感染力が強く集団感染が起こりやすいウィルスです。すぐに拡がってしまう場合も多いので予防は大切です。ウィルスに汚染された「カキ」などの2枚貝を生で、十分に加熱せずに食べるなどが主な原因になります。予防対策は「カキ」の中心部が85℃以上になってから90秒以上の加熱をする、またフライなどは180℃で4分以上揚げることです。冷凍してもウィルスは死滅しないので、加熱が重要です。そして「カキ」を洗った水などが他の食材にかからないようにも注意しましょう。更に食器や調理器具の消毒、手洗いを徹底してノロウィルスに感染しないようにしましょう。

平成28年度食育講演会開催♪

テーマ「食育基本法がスタートして10年、

何が変わった？変わらない？」

日時：平成28年6月23日（木）

場所：秦野市保健福祉センター 3階 多目的ホール

講師：日本女子大学 家政学部 食物学科 教授 松月弘恵 教授



講演会に参加された方々は、熱心に話を聞いてもらいました♪♪♪



[講師 松月 弘恵 氏]プロフィール

医学博士、管理栄養士。

日本女子大学家政学部卒業、聖マリアンナ医科大学病院栄養部、東京家政学院大学勤務を経て、2011年より神奈川工科大学に教授として勤務、2016年より日本女子大学に勤務されています。専門分野は給食経営管理論。厚生労働省の委員を歴任され、市町村の食育計画や健康増進計画の委員やアドバイザー、秦野市食育推進委員会会長としても幅広く活躍されています。



朝の連続ドラマでブームになった日本女子大学初代学長、成瀬仁蔵先生の言葉、「信念徹底・自発創生、共同奉仕」の三綱領です。

食育基本法がスタートして10年たちました。国民運動として取組まれてきた食育ですが、食生活でどのように変わったのか、また変わらないか。食育が必要になった背景や、食育推進体制、国や地方公共団体とのかかわりについて、また計画当初と5年後の目標数値の変化について説明していただきました。秦野市が全国より数値が優れている部分について、次の①～④があげられました。

①朝食欠食が低いこと。若い世代（20～30代）の欠食率は10.2%と全国平均の24.7%より下まわっています。これは秦野市の若い世代が食育を学校で学んできた世代でもあり、食事に興味を持っているということに期待できます。

②学校給食に地場産物を使用する割合が高いこと。秦野では31.5%の使用率、全国平均は26.9%と秦野では地場産のものを使いやすい環境にも恵まれているのがうかがえること。

③学校給食の残食率が低いことについて。秦野市では3.7%、全国平均は6.9%と目標の5%を達成できていること。

④食育を担うボランティア活動回数は、986回と市民の方々の力で食育が推進されていること。このような事が数値からも分かり、秦野市では食育に力をいれて行っていることがわかるということでした。

最後に松月先生は、『食事は日常の何気ない事であり誰もが体験することであるが、簡単であるように思えるが奥が深く実に難しいもの。そのためには、更に「食」に向き合うことが大切で、何気ない日常の食事を、丁寧に家族や友達などと一緒に食べたり、「おいしいね」などと共感する、このようなことで意識も変わるのではないのでしょうか』と話されました。



作ってみました！



さつま芋のチュロス！

秋、冬の地場産野菜や果物がたくさん出回るこの季節は、食べ物が美味しい季節にもなります。畑にさつま芋の葉が大きく伸びているのをよく見かけます。さて、土の中のさつま芋がどのくらい大きさになっているか楽しみになります。そこで今回は、秦野でもたくさん生産されているさつま芋のチュロスを作ってみました。

《さつま芋のチュロス：材料》

さつま芋	100g
薄力粉	75g
グラニュー糖	大さじ1
バター	10g
水	50ml
グラニュー糖	適宜
揚げ油	

※星型の口金の絞り口を必ず使ってください。

【作り方】

- ① 皮つきのさつま芋を水にくぐらせ、耐熱ポウルや、ラップで密閉する。レンジ600wで3分くらい加熱する。
- ② 皮をむき、マッシャーでつぶし、温かいうちにバター、グラニュー糖を加えて混ぜ、薄力粉、水を加えて練るように混ぜる。
- ③ 「星型の口金」のついた絞り袋に入れて、10cm長さに絞りだし、180℃の油で色づくまで揚げる。
- ④ お好みでグラニュー糖をふりかけて出来上がり。

※表面積を広くし水分を蒸発しやすくするため星型の口金を使ってください。
※水の量は芋の水分量で調節しますが、柔らかめのほうが絞りやすいです。

さつま芋の栄養成分 (100g)

エネルギー	132kcal
食物繊維	3.5mg
ビタミンB ₁	0.1mg
ビタミンB ₆	0.28mg
ビタミンE	1.3mg
ビタミンC	30mg
カリウム	460mg

【さつま芋の主な成分】はでんぷんですが、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、セルロースやペクチンといった食物繊維が非常に多く含まれ、じゃが芋の倍以上になります。食物繊維は便秘の解消だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもあります。さつま芋を100g食べれば1日に成人が必要な食物繊維の1/6位の摂取量がとれます。また、ビタミンCもリンゴの10倍以上も含まれるといわれるほどです。そして、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があるカリウムも豊富に含まれています。調理方法も焼き芋、炊き込みご飯、揚げ物、煮物などいろいろレパートリーが広がります。

秦野市では、紅あずま、紅まさり、紅さつま、なると金時などが収穫されています。甘味が強く、焼き芋や蒸かし芋でも美味しく食べられます。



編集後記 ～ 第6号を発行しました！



平成28年12月に第6号を発行することができました。食育活動を通じて幼稚園やこども園、また小学校で子どもたちからたくさんのパワーをもらうことができます。皆さんからもらったこの元気パワーを更に力にして、いろいろな情報をお届けできるようにしていきたいと思います。日々日常のことや、あっと驚くようなことまた、食育に関することなどを皆様に発信していきます。今後の発行を期待して待っていてください（By、Oチーヌ）。食育のうたの次は踊り、そしてポンチーヌの食育ファイル、ボールペンを作りました。食育ぬりえも皆さんに活用いただけるようにしたいです（By、ポンチーヌMom）。