



第15号

はだの食育通信



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

2022年6月

編集・発行元：秦野市 子育て家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

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

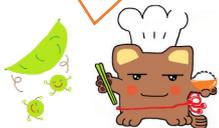
☆6月は食育月間！
・・・♪1ページ

☆地産地消で
おいしく！
・・・♪2ページ

☆食育講演会を
開催します！
・・・♪3ページ

☆食事をおいしく楽
しくするマナーに
ついて
・・・♪4ページ

朝食を食べて
元気になろう！



中学校給食センター
の見学をしたよ！



食育講演会、どのよ
うな話が興味津々！



マナーは
難しいのかな？



「6月は食育月間！」

「毎月19日は秦野市民の食育の日家族そろって食べようDAY!」です。

○食育の日、これは平成17年に食育基本法が施行され平成18年食育推進基本計画が決定されました。食育を国民運動として推進していくために毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日が「食育の日」と定められています。なぜ19日が食育の日なのか？食育の『育』という言葉が「19」という数字を連想させることや、『食』という言葉も「しよ→初→1、く→9」ということで「19」を連想させることなどから19日が食育の日となりました。

○国の食育の日とあわせて、『毎月19日は秦野市民の食育の日、家族そろって食べようDAY!』として啓発活動を行っています。

「第3次はだの生涯元気プラン(秦野市食育推進計画)」においても『共食』によるコミュニケーションを推進しています。

○食を楽しむことは食育の第1歩になります。家族と一緒に食事をする機会により、食の楽しさが実感できるとともに、コミュニケーションも深めることができます。食に関する様々な経験から食に対する関心を深め、豊かな心をはぐくむこともできるので、ぜひ共食をしましょう。



〔ポンチーヌものぼり旗を持って応援しています。〕

「地産地消」で秦野の野菜を食べよう！



◎「ボンチーヌのミニのぼり旗」を届けに、中学校の給食センターに行きました。同時にセンター内で給食を作っている様子も見学させていただきました。

中学校の給食は令和3年12月から開始されています。「はだのっこキッチン」という愛称で親しまれている給食センターでは、運搬用の車にも「はだのっこキッチン」というイラストがあります。

食材のうち、青果類（野菜、きのこ、果物等）については、秦野市農業協同組合から納入しており、地場産物を中心とした給食を提供することで、地産地消を推進しています。

《学校に給食を運搬する車》



《調理室の様子》



大きな鍋だな。



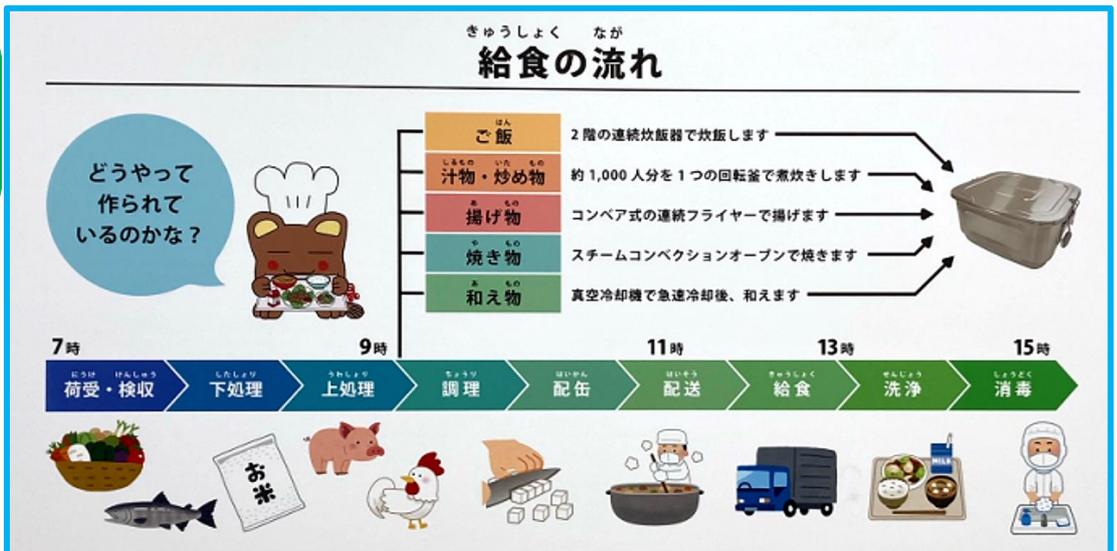
〔 納入された野菜をしっかり洗っています。 〕

〔 大釜の食材を混ぜ合わせ調理しています。 〕

「中学校給食の調理の流れがわかるようにパネルが出来ていました。」

食数が多いですが、安心、安全に食べられるようにいろいろな処理もしっかりされています。

毎日おいしく食べている給食も大勢の方が関わっているんだね！残さないようにしましょう！



「第3次はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」の中でも【食でつなぐまちづくり】として地産地消を推進しています。地域で生産されたものをその地域で消費する地産地消は、生産者の顔がわかる他、新鮮で栄養が損なわれず、おいしい食材を食べることにつながります。輸送に関わる燃料や二酸化炭素の排出量を削減できるため、環境にも体にもやさしく、成長をサポートすることができます。



「食育講演会」を開催します！



〇2013年から開始をしていました食育講演会は、コロナウイルス感染拡大防止のために、令和2年と3年は中止となりました。今年は、食育講演会を開催いたします。これまでに多くの先生方に講演をしていただき、皆さまには大変好評をいただきました。

令和4年度 食育講演会



おうちでできる！



子どもの食を育む ～わくわく弁当～

令和4年 **6月28日(火)**
10:30~12:00 (受付10:15~)

会場 秦野市保健福祉センター
3階 第4会議室 (秦野市緑町16-3)

定員 40名 (先着順)
※お子さんの保育はありません

講師 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科
教授 酒井 治子 氏

栄養学博士、管理栄養士。女子栄養大学大学院栄養学研究科博士後期課程修了。専門分野は、地域栄養教育学。日本栄養士会2018年度栄養改善奨励賞を受賞。農林水産省「子育て世代への和食文化普及事業」、「和食と地域食文化継承推進事業検討委員会」委員としても幅広く活躍されています。



お申込み方法は
裏面にあります



問合せ先
秦野市 子ども家庭支援課 親子健康担当 ☎0463-82-9604
主催：秦野市 / 後援：教育委員会

今年度はチラシにもあるように、「子どもの食を育む～わくわく弁当～」のテーマで行います。

講師は、東京家政学院大学 教授 酒井治子氏で、専門分野は地域栄養教育学になります。

「子育て世代への和食文化普及事業」や「和食と地域食文化継承推進事業検討委員会」の委員としても幅広く多方面で活躍されています。

お弁当は、お子さんが楽しく食べることができ、思い出として記憶に残りやすいものです。子どものココロとカラダを育てる食事のポイントなどを聞いていただき、お弁当を作るときの参考にさせていただけると親子で共通の話題で話ができるかもしれません。

講演会に参加していただき、今まで以上に、ワクワクできるようなお弁当を作ってみてください。申し込みをお待ちしています。

〇湿度の上昇するこの時期は、菌が繁殖しやすいために注意が必要です。食中毒を予防するための、「菌をつけない・増やさない・やっつける」ことが重要になります。

お弁当箱に詰めるときの、ポイントは①素早く冷ましてからお弁当箱に詰める、②調理の際は十分に炒め火を中心までしっかり通す、③手洗いもしっかり行うことが大切です。持ち歩く時間や、保管する場所や時間などにも気を付けるようにしましょう。

菌をつけない基本は手洗いになるため、石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。手洗いの時は、指の間や指先とつめ、手首などもしっかりと洗いましょう。

手洗いを
しっかり行い
ましょう！





食事をおいしく楽しくするマナー！



○食事をおいしく楽しく食べるためには、食事のときのマナーも大切になります。マナーというと難しいようですが、国や地域、文化によっても違いますが、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものになります。子どものうちにマナーの基本を覚えると食事をスムーズにすすめることができます。食事時に守りたいマナーは、「姿勢を正す」「食卓に肘をつかない」「食べ物をそまつにしない」などたくさんあると思います。毎回言い続けていたら食欲も減退してしまうため短時間にポイントをしぼって、伝えるようにしましょう。周囲の大人の方も子どもの見本となるように心がけるようにしましょう。

①気を付けよう「ながら食べ」

- ・テレビを見ながら。
- ・携帯電話のメールを見ながら。
- ・本や、雑誌を読みながら。
- ・ゲームをしながら。

何か他のことをしながら食べる「ながら食べ」は食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするのでやめましょう。



②座り方はどうか。

- ・背中がまっすぐかな。
- ・肘をついて食べていないかな。
- ・足をそろえて床についているかな。

きちんと座って食べられるよう椅子の高さなど調整しましょう。



③あいさつをしよう。

- ・いただきます。
- ・ごちそうさまでした。

私たちに食品が届くまでに多くの人たちがかわっています。また、食事を作ってくれている人にも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



みんなが楽しく食事をするためには、どのようなことに気を付ければよいのかこの機会に一緒に考えてもいいですね

○6月は歯と口の健康習慣（6月4日～10日）があり、歯や口の中の健康を見直す一週間になります。歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりつぶしたりしてくれる働きがあります。歯や口が健康でなければゆっくりよく噛んで食べることもできません。ゆっくりとよく噛んで食べることは、子どもにとって食べられる食品の幅を広げることにつながります。その後の肥満や、成人期のメタボリックシンドロームの原因となる早食いを防ぐためにも「ゆっくりよく噛んで食べる」習慣が身につくといいですね。

【編集後記】

コロナウイルス感染拡大防止のために活動を自粛していましたが、少しずつ活動を再開しています。今年度は、「ボンチーヌと一緒に食育」を5月から開始しており、各園に伺い食育の普及啓発を行っています。「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに皆さんと一緒に楽しみたいと思いますので、皆さんも食事をしっかり摂り、免疫機能も上げて元気に過ごして待っていてください。皆さんに会えるときを楽しみにしています。