



第2号



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

はだの食育通信

2014年9月 編集・発行元：秦野市 こども健康部 健康子育て課 親子健康班
TEL: 0463-82-9604(直通)、Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

夏休み企画: はだのっこ食育塾
♪1ページ



沢樹舞クッキング&トークショー
♪4ページ



アイデア料理コンテスト
♪2ページ



作ってみよう朝ごはん⇒
♪4ページ



幼稚園における食育
～げんきにごはんのうた～
ポンチーヌといっしょ～ ♪3ページ



今回も、「食」に関する様々な秦野の情報をご案内するチーヌ!



「食育通信」にボクが何チーヌいるか数えてみて♪
答えは、最終ページにあんよ!

「はだのっこ食育塾」を開催!

☆7月24日・25日大根公民館にて(大根公民館共催)

朝食をみんなで食べる体験を通じて、楽しく食べる大切さや食事のマナーを学びました。朝食を毎日食べて、夏休みも規則的な生活習慣を送ること、食事や生活習慣からの健康なからだづくりを学びました。

《カリキュラム》

- 7時30分～あいさつ
- 7時35分～ラジオ体操
- 7時50分～朝ごはん準備・食事
- 8時30分～片づけ、食育クイズ
- 9時 終了



☆しっかり朝食メニュー



元気にラジオ体操!

★24日: ご飯、オムレツ 夏野菜の味噌汁 ヨーグルト (556kcal)
★25日: モーニングサンド スープ、果物 (541kcal)

ご飯を茶碗によって配膳を自分で行います

おはしの正しい持ち方、使い方を学びました



参加者のほとんどが、「参加して楽しかった、美味しかった」と答え、おかわりをする子もいました。「家に帰ったら、家族に朝ごはんの大切な事を伝えられますか」の問いに、「できる」と、ほとんどの子が答えていました。普段は、朝ごはんをあまり食べれない子の保護者の方から、「今日はおかわりをしたと子どもから聞きました。楽しかったし、自信につながったようです」と、お電話でご意見をいただいています。今回参加した小学生は、1, 2, 3年生の低学年が多く、ラジオ体操を知らない子もいましたが、終了後は、元気に連れ立って学校のプールへ行く姿が見られました。2学期もがんばって学校に通ってほしいものです。

～お皿にいっぱい秦野の味～ 「第5回アイデア料理コンテスト」の結果



平成25年11月9日、秦野市保健福祉センター2階調理実習室にて、第5回アイデア料理コンテストの最終選考会を行いました。秦野市内の小・中学生を対象に、秦野の特産物を使用したオリジナリティーあふれる作品は、過去最多の391点の応募がありました。書類選考で選ばれた11作品のレシピ考案者が出場しました。コンテストでは、エプロン姿の子どもたちが、時間内に4人分を調理することで、①特産物を使用しているか、②普及性、③独創性、④盛り付けの工夫、⑤味を審査員により採点され、それぞれのレシピの特徴を踏まえた賞が授与されました。

さて、秦野市の特産物としては、良く知られている落花生やさつま芋、そば、お茶等があります。この他にも椎茸や、イチゴやブルーベリー等の果物もあり、イチゴ狩りやブルーベリー狩りも盛んに行われるようになりました。これらの特産物を使い、料理するレシピには参加者の多くの工夫が凝らされていました。

さらに、今年度も入賞作品の一部が、プロの手でアレンジされる7月の「はだのっこが考えた地産地消アイデア料理を食べよう月間」において、市内の飲食店で商品化されました。次回も大勢の生徒さんたちが応募してくれることをお待ちしております。

食べてみたいピ～♪



ボンチーヌの友だちの
ヤマピー

作品紹介

○今日、商品となった作品を紹介します。
作り方は、ホームページを参照してください。

はだのっこ レシピ賞



秦野市立南ヶ丘中学校、服部凧さん

落花生団子と鶏団子のスープ

使った特産物
椎茸、小麦粉

しょうがの風味豊
かな、具だくさん
のスープです。



プロフェッ ショナル賞



秦野市立北小学校、赤坂星奈さん

じゃが芋とゆでピーの ポターージュ

使った特産物
落花生
じゃが芋

落花生をふっくらと
茹であげることがポ
イントになります。

お皿にいっぱい アイデア賞



秦野市立南ヶ丘中学校、ジョーンズ洋渡さん

そばボンチ

使った特産物
そば、ぶどう、梨
キウイフルーツ、
ブルーベリー

冷やして食べるとそ
ばの高級デザート
です。

第6回～お皿にいっぱい秦野の味～

アイデア料理コンテストレシピ募集!

- 日時:平成26年11月29日(土)、午前10時～午後2時まで
- 場所:秦野市保健福祉センター 調理実習室にて
- 対象:市内在住、在学の小、中学生
- 応募方法:応募用紙に必要事項を記入の上、市健康づくり課、健康子育て課へ持参、または郵送。詳しくは、ホームページをご覧ください。
- 〆切:平成26年9月26日(金)まで

みんなの手際の良さには
ビックリしたよ～♪
次回もオリジナリティーあふ
れる作品を待ってるチーヌ♪



※毎月19日は食育の日!
「家族・仲間と一緒に食べようDAY!」です。

家族や仲間と一緒にみんな楽しく食べよう!

幼稚園における食育～ボンチーヌの食育のうた～



平成26年5月から健康子育て課管理栄養士たちが、食育の希望をいただいた市立幼稚園にうかがい、年長さんを対象に、楽しい食育と題して①早ね・早起き・朝ごはんのエプロンシアター、②食育のうたを歌おう、を行っています。

①のエプロンシアターでは、なぜ朝ごはんを食べるの？など一緒に楽しく、質問形式で進行します。元気パワーの基になる朝ごはんを食べる時間を確保することも大事になるため、『早ね・寝ること』についても、エプロンの時計(覚えたての?)を見ながらお話し、今日のお話を家族にも伝えてねとお話しています。

②の食育のうたを歌おうでは、「げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～」を合唱しました。秦野市の食育キャラクター《ボンチーヌ》の紹介をペープサートで行い、みんなニコニコして興味深々です。この歌は、ボンチーヌといっしょに、ごはんを食べて元気になろうという歌で、覚えやすく明るい曲になっています。健康子育て課職員の作詞・作曲に、中学校の音楽の先生の編曲により作られました。デモCDでは、本町中学校の吹奏楽部員さんが歌っています。デモCDを聞いた後、子どもたちとピアノ伴奏に合わせて、ボンチーヌのペープサートを持ちながら歌ってもらいました。みんな大きな声で、元気に歌ってくれました。「この曲を毎日幼稚園で歌ってくれていたら、いつか本物のボンチーヌがみんなのところに来るかもしれないね」と、お話をさせていただいています。ボンチーヌの着ぐるみの登場をお楽しみに。先生方、御協力ありがとうございました。

また、あわせてPTAの方々と、パワーポイントを見ながら、早ね・早起き・朝ごはん～脳育ての大切さを再確認する食育を実施しています。当たり前のことなのですが、子どもの発育の基盤となる規則的な生活習慣がなぜ大事なのか、特に脳の発達に重要な睡眠と食事、生活習慣の関係である「脳育て」についてお話をさせていただいています。保護者の方々が毎日行っている早ね、早起き、朝ごはんは、確実にお子さんのからだ、こころを育む支援につながっていることをお伝えしています。また、幼稚園児のお弁当についてのお話では、「お弁当が始まる前に聞きたい」、「好き嫌いの克服方法についても聞きたい」とのご意見もいただいています。

今後も、お子さんの健やかな発育への支援として、本市の食育キャラクターボンチーヌとともに、楽しく身近な食育を広げていけたらと願っています。



げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～

作詞 井上 高子
作曲 宇佐美寛代
編曲 白石 薫、杉田聖子
(秦野市食育キャラクター
ボンチーヌ制作チーム)

♩ = 100 楽しく元気よく

元気よく動をつけて

grosso

げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～

- おはよう おはよう あさ
ボンチーヌ と いっしょに
たべよう たべよう ごはん
たべると げんきな はだのっこ
- こんにちは いただきます ランチ
ボンチーヌ と いっしょに
たべよう たべよう ランチ
みんなで たべると たのしいよ
- こんばんは いただきます
ゆうごはん
ボンチーヌ と いっしょに
かぞくと たべると おいしいよ
たべたら あいさつ ごちそうさま
- はやね はやおき あさごはん
ボンチーヌ と いっしょに
たべよう たべよう ごはん
たべると げんきな はだのっこ



「沢樹舞 キッキング&トークショー」を開催

昨年につき2回目の開催、2014年 7/12(土) 秦野市保健福祉センターにて

秦野ガス(株)主催、秦野市後援(健康子育て課)



昨年好評で、みなさんが楽しみにしていた、沢樹舞さんのクッキング&トークショーは、午前と午後の部の2回で開催しました。メニューは季節の野菜を使ったちょっとスパイシーな炊き込みご飯と味噌汁、いつもと少し違う味つけの鶏のから揚げです。楽しいトークと美味しい料理で会場も盛り上がりました。

沢樹舞

(文筆家・ワイン講師)/
日本ソムリエ協会公認
ワインアドバイザー



ファッションモデルとして国内外で活躍後、ワインアドバイザーを取得。ワインの専門家に転身、その後食をテーマにしたWEBサイト「たべるの」を立ち上げ、食の情報や週末農業を通して、食の大切さなどを各地で公演しています。



炊き込みご飯は、枝豆とトウモロコシが入っていて色鮮やかなご飯。味噌汁は意外にもトマトを具材に使用して、想像以上の美味しさでした。鶏のから揚げは、五香粉という香辛料を使い、柔らかく香が良いため、食欲を誘う一品になりました。試食をした皆さんからは、美味しい、ぜひ作ってみたいとの感想が多くありました。

★好評だったレシピを紹介します★

◎トマトの味噌汁

[材料]

トマト1個(露地もの)
玉葱 1/2個
豚バラ肉 4枚
味噌 大匙4
だし汁4カップ

[作り方]

①トマトはくし切り、玉葱は薄切り、豚肉は3等分に切っておく。
②出し汁を火にかけ、沸いたら玉葱と豚肉を加え煮る。肉に火が通ったらトマトを入れ、味噌をとかす。
③一煮立ちしたら出来上がり

※ トマトは生で食べるには青っぽく酸味があるものを使ったほうが、味が引き立つ



沢樹さんの話は楽しく夢中になりました！
(参加者アンケートから)

作ってみよう、朝ごはん♪

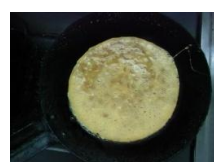
納豆に卵を入れて食べることはよく知られていますが、今回は逆に焼いてみました。いつものオムレツが急に和風テイストになる一品です。

納豆入り丸オムレツ

ふわふわ～・ねばねば～、2つの食感が1度に味わえます！… 新食感



【作り方】①材料を全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせます ②フライパンに油をひき強火で熱し、①を流し入れ、強めの中火で8割ほど焼きます ③②をフライ返しで裏返し、裏面を焼けば出来上がりです



【材料】2人分

- ・卵 2個
- ・納豆 1P(付属たれ使用)
- ・長ねぎ 5cm(粗みじん切り)
- ・油 5cc(小さじ1強)

- * 4人分の場合は、2人分を2枚焼きましょう。1度に焼くのは少し大変です。
- * スクラブルにすれば、時間が短縮できます。忙しい朝には丸くしなくてもおいしさは変わりません。

◎納豆の栄養

納豆は、大豆を納豆菌によって発酵させた食品であり、必須アミノ酸を含んだ良質なタンパク質性食品です。しかし大豆はそのままでは消化しにくいので、発酵して納豆になることにより消化性が向上し、含有するビタミンやミネラルも増加するのみならず、タンパク質の消化吸収率も9割以上にアップしますが、ビタミンA、Cは含まれないため長ネギ等を刻んで入れると栄養バランスも補え相乗効果も期待できます。また、大豆タンパクは、長寿ホルモンと呼ばれている「アディポネクチン」の合成を促進します。その他に納豆は、骨粗しょう症予防や血液凝固作用のあるビタミンKを含み、含有するイソフラボン、体内で女性ホルモンであるエストロゲンに似た作用があるため、美肌効果も期待できるお勧めの食品です。

編集後記：納豆入りオムレツと聞くと美味しいかな？と思われがちですが、試してみる価値はあると思います。家族で一度作ってみてください(By、Oちゃん)。20年ぶりに楽譜を書き、ピアノを弾きました(^_^) お嫁に行ったら家はピアノはありませんが、がんばります！ただいま着ぐるみ手作りで作成中です。(By、ボンちゃんMom)