

はだの 食育通信



第3号



秦野市食育キャラクター-ボンチーヌ

2015年3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



毎年恒例のこどもフェスティバル！
食育コーナーでの「ぬり絵」を
楽しむ 子どもたち ♪1ページ



アイデア料理コンテスト
♪2ページ



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



色とりどりのぬり
絵で会場も明る
くなりました ♡



特別ゲストで、
ボンチーヌ登場！



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」を最後まで
読んでくれると、うれし
いチーヌ♪

2014 第7回こどもフェスティバル(11月22日:土曜日)

ボンチーヌのぬり絵も楽しい「食育コーナー」(健康子育て課主催)

主催: 秦野市社会福祉協議会、秦野市民生委員児童委員協議会
後援: 秦野市

当日は、保健福祉センターから富士山もはっきり見えるほど晴天に恵まれ、上着を脱いで参加する人が見られるほどでした。

ボンチーヌのオリジナルぬり絵を通じて、食への関心を高めることを目的に実施しました。「食育コーナー」の会場には、クリスマスツリー、食育キャラクター「ボンチーヌ」のぬり絵を飾り、「げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～」の曲も流し、立ち寄りやすく楽しい雰囲気になりました。着ぐるみボンチーヌも4回登場し、各会場を回って食育キャラクターの名前を覚えてもらい、子どもたちと交流を図りました。「ふわふわでかわいい」「握手したい」「大きくてびっくり！」子どもたちのそれぞれの感想が聞こえました。

展示されたぬり絵は、後日、健診に来所される親子に、関心を持っていただけるように乳幼児健診の部屋に展示しました。

参加してくれた子どもたちには、折り紙で作ったボンチーヌのおみくじや、オリジナル食育ファイルと、ぬり絵集等のお土産がプレゼントされました。



ぬり絵は楽しそうだ
な～チーヌ♡
おみくじもひきて～♪



～お皿にいっぱい秦野の味～ 「第6回アイデア料理コンテスト」の結果



今年度、6回目を迎えた「アイデア料理コンテスト」。平成26年11月29日(土)に保健福祉センター2階の調理実習室で行いました。このコンテストは、秦野市内の小・中学生を対象に秦野市の特産物を使ったオリジナルレシピを1時間で調理し、その独創性、普及性や味等の審査をするものです。

事前の第1次書類審査では、応募総数565点のオリジナルレシピが集まり、その中から12作品が本選に選ばれました。会場に「着ぐるみボンチーヌ」も訪れ、コンテスト出場者を応援し、会場の緊迫した雰囲気、和やかにしたようです。

ご応募いただいた全員に、今後も「自分で作って食べる」という食の体験を広げてもらいたいため、ボンチーヌの食育ソングのファイルが学校を通じてプレゼントされました。

今年度の作品は、そば、落花生、梨、キャベツなどの秦野の特産物を使い、味や盛り付けの工夫、新しいアイデアをこらした一品になっていて、食べる楽しさや美味しさに感動の一品でした。

受賞作品(抜粋)は次のとおりです。来年度も、ご応募、お待ちしております。



作品紹介 ◎一部の作品を紹介します



ボンチーヌの友だちのヤマビー

はだの味
グルメ賞



副賞
秦野
市長賞



秦野市立本町小学校
渡辺耕平さん・山崎主真さん

豆乳スープとキャベツチャーハン

使った特産品
キャベツ、落花生

野菜がたくさん入っているため
体にもよく美味しいです。

コック
ボンチーヌ賞



副賞
炎の調
理人賞



秦野市立本町中学校
門田美冨希さん

そばのペペロンチーノ

使った特産日
そば、キャベツ

そばを使ったペペロンチー
ヌ、色も鮮やか美味しいです。

丹沢はだの
名水そだち賞



梨のゼリー

使った特産品
梨



秦野市立本町中学校
阿部 真由子さん

見た目にもさわやかで、梨の
美味しさも味わえます。

丹沢はだの
名水そだち賞



とろーり餅入り
里芋コロケ

使った特産品
里芋



秦野市立南が丘中学校
嘉屋 有晟さん

里芋の中にお餅のとろー
りとした美味しさ。



これら受賞作品は、「はだのっ子が考えた地産地消アイデア料理を食べよう月間」(7月)において、実際に市内のレストランなどで提供される可能性があります。お楽しみに。

※毎月19日は食育の日！ 家族や仲間と一緒に食べようDAY！です。

みんなで楽しく食事をしましょう。

「着ぐるみボンチーヌ」が、市内の幼稚園、こども園、保育園へ、食育に出かけました！



*** 後期の楽しい食育は

着ぐるみ「ボンチーヌ」と一緒に

～うたと踊りで食の大切さを伝えます～を実施しました***



平成26年度の後期(9月～)の食育では、幼稚園、こども園、保育園児と保護者を対象に、「ボンチーヌ」と一緒に、うたと踊りで食育の大切さを健康子育て課の管理栄養士、栄養士が伝えるため各園を回りました。食育キャラクター「ボンチーヌ」の着ぐるみを活用し、親子で食育キャラクターの名前を覚えてもらい、家に帰ってからも、ボンチーヌや食の大切さを話題にしていただけたら、と行っています。

【ボンチーヌとのふれあい♥】

先生方が、普段から食育のうたを歌ってくださり、ボンチーヌのことを園児さんと話題にし、みんなで可愛がって大切にしてくださっているようで、ボンチーヌが園に来ることを楽しみにしてくれていたようです。どの園でも、大きな声で「ボンチーヌ」と呼びこんでくれました。目を輝かせて「かわいい」「肉球さわりたい」「いっしょに遊ぼう～」といろいろと声をかけてくれます。

ボンチーヌは、食べることが大好きな”話すキャラクター”です。栄養士の「元気ですか？」の問いかけに、「元気チーヌ」とチーヌ語で返事をするボンチーヌ。時々、言葉の端々に秦野弁も飛び出し、「ボンチーヌが元気なのはね、朝ごはんを食べてきたからなんだチーヌ。えっとね～ごはんでしょ、卵焼きでしょ・・・」などのやり取りの中で、園児たちも、「食べてきたよ！ごはん味噌汁！」「ドーナツとオレンジジュース」？なども飛び出し、たくさんの返事してくれます。前期に早寝、早起き、朝ごはんの食育をしているので、「朝ごはんをしっかりと食べるためにはどうしたらいいかな？」とのこちらの質問には、「早く寝るといいんだよ」と明快な返事をしてくれました。

【子どもから大人へ、食の大切さを伝える♪】

「もっと元気になれることを教えるチーヌ」と、『げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～』をみんなで歌い、踊ります。

1回踊りを見ただけでできる園児もいて、3回目には、ほぼ全員が踊れるようになっていました。踊りが終わると体が暖かくなり、子どもたちはさらに元気になります。最後の質問コーナーでは、「ボンチーヌの好きな食べ物は？」「何色が好き？」「どこに住んでるの？」など、たくさん質問がでました。質問への答えも、食育を意識して行っています。

「お父さん、お母さん、おうちの人にも、今日のお話とボンチーヌのことをお話してね」と約束し、最後に、お別れの挨拶と記念撮影をしました。「まだ、帰らないで」とうれしい言葉をかけてくれる子どもたちもいますが、大きな声で「また来てね。待ってるね。」と送り出してくれました。

今後も、各園で食育のうたを歌っていただけることを願い、ボンチーヌと一緒に食の大切さや楽しく食べる体験から、はだのっこが心身ともに健やかにのびのびと、育ってくれることを願います。



こども園で「朝のあいさつ」
元気な声で、おはようございます♪



「げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ」の踊りを楽しむ園児たち♪



おはよおはよ、
あさ～♪
ボンチーヌと
いっしょに♥



食育講演会開催！

「脳を育てる朝ごはん」

賢く元気な脳育て、何歳からでも間に合います

講師：文教大学 教育学部 特別支援教育専修 教授 成田 奈緒子氏

場所：秦野市保健福祉センター 3階 多目的ホール

日時：平成27年2月23日(月)



成田奈緒子 氏
【プロフィール】

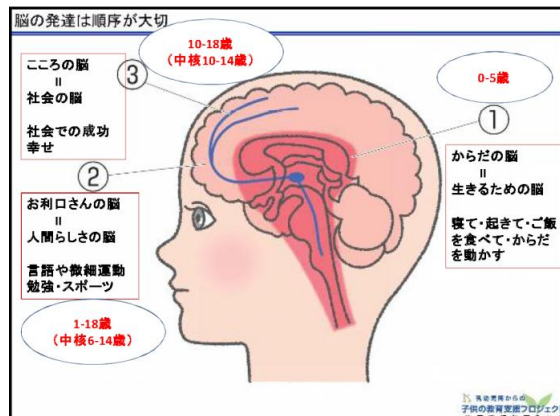
1987年神戸大学医学部卒業。現在文教大学教育学部、特別支援教育専修において発達脳科学をご専門とされています。小児科専門医としての臨床経験をもとに、心と脳の発達の観点から、早ね、早起きや食、運動等生活習慣確立のための調査研究や講演会など、全国的に幅広く活躍されています。

今年度の食育講演会は、「子育てはこころ育て、脳育て」の著者である成田奈緒子先生のお話でした。毎日の生活で工夫できることや、子どもの才能を引き出す『脳育ての生活』を実践するための参考になる話を聞くことができました。講演会のお話より

脳の発達は、順序が大切

- ①からだの脳：生きるための脳
- ②お利口さんの脳：人間らしさの脳
- ③こころの脳：社会の脳

これらの脳を育てる事が大切で、**毎日**の生活習慣がとても重要になります。



- ①からだの脳とは、生きるための脳で、「寝て・起きて・ご飯を食べて・からだを動かす」規則正しい生活リズムを作る必要があります。(食育講演会内容より抜粋)
- ②お利口さんの脳とは、人間らしさの脳で、言語や微細運動・勉強・スポーツなどに関連しています。日常の生活の中での刺激が関わってきます。
- ③こころの脳とは、社会での成功と幸せで、体験活動などを通して育てていくことが大切な脳
これら、脳を育てる事が大事になり、脳・こころ・からだは、関連し合っていてバランスを保っています。やはり一番は朝、子どもがお腹をすかせてパクパク食べるようにできること。それには、「きちんと寝る」から始めること。早寝をすることで、朝ごはんを時間の余裕をもって、たくさん食べる事ができるようになります。十分な睡眠は、お腹がすくという事につながっているようです。



(食育講演会内容より抜粋)

Let's Try! 作ってみよう朝ごはん♥

厚揚げにチーズを乗せこんがり焼いて
美味しい〜♥



厚揚げのチーズ焼き♪ (オーブントースター1200wで10～12分焼くだけ)

朝ごはんの定番、卵料理と思いきや、今回は厚揚げの料理を紹介したいと思います。厚揚げとチーズの組み合わせ、とても美味しいうえに短時間でも調理できる優れたものです。この写真、実は厚揚げの上にはチーズだけでなく、「しらす」もトッピングされています。味つけは、お好みでケチャップでも良いのですが、今回は、生姜+みりん+しょうゆで和風です。カルシウムアップ！そしてカリウムも多く含まれ、良質なタンパク質も含まれています。厚揚げの下に、玉葱やパプリカなどの野菜のスライスを敷いて焼いたり、チーズの下に味噌や鰹節を少し入れチーズをのせて焼いたりしても美味しいです。組み合わせで更に美味しく、簡単に作ることができ、おつまみにも使える一品です。

ぜひ、いろいろな組み合わせで作ってみて下さい〜おいしいですよ〜

編集後記：日テレ「幸せ！ボンビーガール」に、ボンチーヌが出演します。平成27年4月14日(火)夜10時～オンエアです。(^^)/ by: Bonmom