

# 11月は食育月間です

「食育」とは、ひとことで言えば、「食を通して、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？

食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

## 育もう！食育5つの力

### 1 食べ物の味がわかる力

いろいろな食べ物を食べて、  
かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など  
五感でおいしさを感じよう。



### 2 食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育てたり食べ物を  
残さず食べたりして自然のいの  
ちに感謝しよう。



### 3 食べ物を選ぶ力

主食・主菜・副菜の  
バランスを考えよう。



### 4 料理ができる力

おうちの人といっしょに料理  
を作ってみましょう。



### 5 元気なからだがわかる力

早寝・早起き・運動もたっ  
ぷりしましょう。



食べ物のことを正しく知って、みんなでいっしょに、  
おいしく楽しく「食べること」が大切です！

一緒に活動  
しませんか？

私たち「食生活改善推進員（通称ヘルスメイト）」です

食生活改善推進協議会は、市民の健康づくりを食生活の面から支援しているボランティアの組織です。現在、嬉野市内に約115名の会員があり、ヘルスメイト（食生活改善推進員）の名称で地域に根ざした食育や健康づくりの事業を実施しています。まずは自分や家族の健康のために一緒に活動しませんか？

#### 主な活動内容

- ・地域での食生活改善普及講習会
- ・郷土料理やお茶の普及
- ・親子の料理教室や小・中・高等学校での食育教室
- ・男性の料理教室
- ・地域の独居高齢者等への「愛の一皿」運動実施

#### 会員になるとどんなことがあるの？

- ・食生活や健康づくり・食育についての新しい情報が入手できます
- ・学習会（健康講話・料理実習・体操等）に参加できます



◎材料費も高価にならず、時短の献立を紹介していただき、助かります！  
◎いろいろな方とお話をしながら、健康や調理について学ぶことができ、楽しいです♪



問い合わせ（事務局）塩田庁舎 健康づくり課 ☎0954-66-9120

## 防災食体験～嬉野りすの森保育園～

嬉野りすの森保育園では、9月1日（月）の防災の日に関防食の体験が行われました。

まず保育士からのお話や絵本で“防災”や“防災食”について学び、その後実際に地震と火災を想定した避難訓練が行われました。給食では、防災食としてアルファ化米、カレー（離乳食はかぼちゃのシチュー）、みかん缶、保存水が提供されました。この日はおやつにも非常食のかんばんやりんごジュースが提供されました。園児たちは「災害時に食事が作れなくなったときは防災食を食べること」、「食器はいつもと違うものを使うこと」などを知り、「いつものごはんとは違うけど、おいしい!」と気づきをもってたくさん食べていました。



炊飯前のアルファ化米を見たり触ったりしました。

災害時に備え、給食室ではなく事務室で防災食を作っておられました。



「おいしい」とおかわりをする園児もいました！

詳しい内容はホームページに掲載しています。

## うれしい健康レシピ

### Vol.6 災害時の食事や時短レシピに！パッククッキング

パッククッキングは、食材を耐熱性ポリ袋に入れてそのまま湯煎する調理方法で、災害時にガスが止まってもカセットコンロを使って湯煎することで温かい食事が食べられます。調理の手間と洗い物も少なく済み、1つの鍋で数種類の料理を作ることができるので、普段の時短レシピとしてもおすすめです。



#### 【ポリ袋で作るツナのトマトパスタ】

##### □材料（1人分）

パスタ・・・・・・・・・・100g  
トマトジュース（無塩）・・・200ml  
ツナ缶・・・・・・・・・・1缶（70g）  
玉ねぎ・・・・・・・・・・小1/8個  
コンソメ顆粒・・・・・・・・小さじ1  
水・・・・・・・・・・大さじ1  
粉チーズ・・・・・・・・・・少々

##### ■作り方

- ①パスタを半分の長さに切る。
- ②ポリ袋に粉チーズ以外のすべての材料を入れ、ポリ袋の空気を抜き、上の方で結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、ポリ袋を入れて20分程度加熱する。麺がくっつかないように時々袋を動かして麺をほぐす。（鍋底に皿などを敷いておくと袋が熱で溶けず、安心です）
- ④火を止めて湯せんの中で5～10分程度蒸らす。
- ⑤皿に盛りつけ、お好みで粉チーズをかける。

その他レシピは

こちらから↓



ツナ缶でたんぱく質がとれます。野菜は玉ねぎ以外でも、あるもので代用できます！

##### 【1人分の栄養量】

|        |         |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 603kcal |
| ・たんぱく質 | 24.9g   |
| ・脂 質   | 18.5g   |
| ・炭水化物  | 79.3g   |
| ・食 塩   | 2.0g    |

問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課