

食育しんち

令和6年7月10日発行〔第3号〕

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

1 <つながる・つなげる>

福島県学校給食会委嘱 食育推進支援員・管理栄養士 小泉弘子

私は以前「新地の子どもはさ・わ・や・か・だ」のつながる食育推進事業でお世話になりましたが、退職し、6月に福島県学校給食会の委嘱により、主に浜通りで食育に関する支援を行うことになりました。この度、新地町食育指導部会の委員となり、時間的・気持ちのゆとりがある今の私にできる食育のお手伝いができたら良いなと思っていますので、よろしくお願いします。

さて、「食育しんち」前号に『給食の味が郷土料理に！？』とありました。確かに「五目納豆」や「ポパイサラダ」等の給食の人気料理が郷土料理になりつつあると感じています。元保護者である地域の方々と話をすると、

「子どもが家で『給食の〇〇を作って』と言うので
お便りのレシピを見て作り、

今でも(その子どもが大人になり、またそれを作る)
家で作っていて、お嫁さんも覚えたんですよ。」とのこと。

こうして、つながっているから

給食の人気料理が新地町の郷土料理になりつつある！
うれしいことです。

私は、退職後初めて家庭菜園を始めました。野菜作りの大変さ、収穫の喜びを体験し、それを食べる味わいは格別です。

子ども達に「農家の方々が手間をかけて作った野菜、果物だから感謝して食べましょう。」と話していましたが、自分が体験するとその重み、深みを実感し、当たり前には食べられる幸せを再認識しているところです。「食」は人や様々なことがつながっています。私自身も多くの方々につながってきました。健康づくりも続けることが大切です。

今も「さ・わ・や・か・だ・食育」がつながり、これからも様々につなげて、実を結び、健康の輪が広がっていくことを願っています。



【人気の五目納豆】

五目納豆【4人分】材料

納豆・・・3パック にんじん・・・20g 長ねぎ・・・20g キャベツ・・・40g

ほうれん草・・・20g プロセスチーズ・・・20g

(ア) 【醤油・・・大さじ1 からし・・・少々 練り梅・・・小さじ1 かつお節・・・適量】

つくり方

- ① ほうれん草をゆでる。
ほうれん草をゆでて、食べやすい大きさにみじん切りにする。
- ② 他の野菜をみじん切りにする。
にんじん・長ねぎ・キャベツ・チーズを全てみじん切りにする。
- ③ ②、(ア)を混ぜ合わせて完成
みじん切りにした②の材料と納豆、(ア)の調味料を混ぜ合わせる。

納豆には、たんぱく質、ビタミンB類、カリウム、鉄分などの豊富な栄養が含まれ、発酵により大豆に比べて栄養成分がさらに増えています。脂肪の燃焼を助け、疲労回復や肝臓機能の向上に効果があり、健康を保つ上で欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。

五目納豆は、保育所のお子さんから中学生まで大人気！給食の定番のおかずです。発酵食品である納豆とチーズと野菜の組み合わせで免疫力がアップします！

2 新地町は縄文時代から食の先進地？

新地町教育委員会

現在、新地町内各小学校では、6年生を対象に「縄文土器づくり体験」を行っています。昨年度、三貫地貝塚の里帰り展示を行った際に、子どもたちにも全国に誇るべく歴史遺産が新地町にあることを感得させ、縄文時代に思いをはせる機会と致しました。

本年度は、講師をお招きして、土器づくりを行い、その土器づくりの大変さと、その必要性について学び取ったところです。この冬、新地町三村合併70周年記念事業として「新地式土器展示」を企画しており、子どもたちの作品もその会場で展示する予定です。

さて、土器は火を用いて焼成します。人間の歴史は火をコントロールする歴史でもありました。人類創世の頃は、雷や火山の噴火など、偶発的な自然現象から火を入手・利用するしかありませんでしたが、しばらくすると、木と木の摩擦によって火をつくり出す術を身に付けます。火の用途は多岐にわたり、寒さをしのぐ、暗闇を照らす等々ありますが、人間にとって最も大切なのは食べることに使った＝料理でした。火を通すことで、食べ物の消化が良くなりました。火を使うことによって、食材の種類も大きく増えただけでなく、食材に入り込んだ寄生虫や病原菌を除去することにも役立ちました。結果、人類の寿命が延びたと言われていました。

でも、火を手に入れた最初の人類は火を使って「焼く」以外の調理方法はありませんでした。今風に書けば毎日毎日、刺身とバーベキューでした。(なんとなく、うらやましいとも思います。)

なぜなら、煮るため、ゆでるためには、火力に耐え、水が漏れない丈夫な器が必要だからです。縄文土器は、一万年以上前につくられた人類最古級の土器と言われます。縄文土器は、人類を生食あるいはバーベキューのみの献立から、豊かな食生活に導いた「現在なら、ノーベル賞級の発明」でした。全国から出土する縄文土器の内側からは、魚の成分も検出されているそう。縄文人のレシピに「煮魚」があったのでしょうか。新地町内の貝塚からは大量の貝がら出土しますが、ご存じのとおり、アサリやホタテなどの二枚貝を、生のままで口をこじ開けるのは大変です。ところが煮ることで容易に口を開けます。堅くて生では食べられないような食材も煮れば柔らかくなり食べやすくなります。土器を使うことによって、縄文時代の人々は豊かな食生活が送れるようになりました。そう、新地町は、縄文の時代から食の先進地、住民はグルメだったのです。



【新地小：真剣に説明を聞きます】【福田小：火焰型土器に挑戦】 【駒小：みんなで一緒に制作】

3 第11回 さわやかだ 我が家のおすすめ料理コンテスト

7月16日(火)に町役場にて、標記コンテストの第1次審査会を行います。町内各小・中学校から75作品が寄せられました。力作揃いですので、審査は難航しそうです。このうち、10作品を8月20日(火)に行われる第2次審査会に推薦します。第2次審査会では、レシピに従って、実際に調理員さんに料理を創っていただき、18名の審査員で審査をいたします。

今年度も、栄養満点・アイデア満載の「我が家のおすすめ料理」に乞うご期待！食育しんち第1号にも記しましたが、本町の児童生徒の課題のひとつに全国平均を上回る肥満傾向児(標準体重の20%以上)の出現率があります。

その大きな背景として、**塩分の過剰摂取による過食傾向が存在しています。**

昨年度に引き続き、今般のコンテストでは「ご家庭でできる減塩」にも焦点をあてております。

【内容のお問い合わせは 新地町教育委員会 0244-62-4477】

第11回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト

わが家のおすすめ 減塩 料理

いつもの料理にひと工夫 今年も 手軽に減塩！おいしく減塩！

福島県民の1日の食塩摂取量(男性11.9g、女性9.9g)は、男性が全国ワースト1位、女性がワースト2位です。塩分をとり過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。そこで、塩分をひかせておいしく、しかも簡単に作れる減塩料理を募集します。みなさんのアイデアいっぱい、減塩レシピをご応募ください。

※成人の食塩摂取量の目安：男性7.5g、女性6.5g(※2020年より)

★減塩のコツ

- 1 旨の野菜、動物性を食べる
→肉の旨味はうまみが増え、肉もほろほろじん
- 2 調味料類にんにく、しょうが、ねぎなどを使う
→にんにく、カレー粉などもOK!
- 3 出汁(だし)を使う
→だしは、とろみと旨味、旨いしつけたい
- 4 調味料を減らす
→「少」がポイントです。お好みで減らしてみてください
- 5 しょうが、ねぎを使う
→肉や魚の旨味からみずくさる
- 6 塩の代わりに、味噌を使う

★小・中学生の減塩の目安

・肉類	5g	・漬物しょうゆ	0.9g
・漬物	0.4g	・めん類しょうゆ	0.3g
・マヨネーズ	0.1g	・めん類	0.2g
・和風だし	1.6g	・中華だし	1.2g
・味噌	1.3g		

募集締切 令和6年7月8日(月)

応募方法・内容

- 応募方法
・応募用紙を添付して提出してください。
- 参加形態
・個人、友だちとペアやグループ、親子で参加など
- 応募条件
・アイデア・アイディア豊かで、手軽に作れるメニュー(生食、生肉、生魚、汁物など可でもOK!)
- 採賞/ラランスのよいメニュー
- 留意点
・応募作品は、未発表のものに限ります。

審査方法・表彰

- 審査方法
・1次審査:応募用紙(レシピ)による審査
・2次審査:試食による審査
- 表彰
・取組推進誌まつりに表彰(予定)
・給食献立への活用/レシピ集への掲載等

お問い合わせ先
新地町教育委員会 教育総務課
TEL 0244-62-4477