

たけはら食育だより

第5号（平成27年3月） 発行 たけはら食育未来会議



竹原市
食育推進
行動計画

基本目標4【生命への感謝の心や作法・マナーの育成】

○ 家庭や地域の中で共食の機会を増やす

基本目標5【食を通じたコミュニケーションの促進】

○ 家族の食事の団欒を増やす

「共食」とは、食事を誰かと共にすることです。家族や友達などとコミュニケーションを取りながら食卓を囲むことは、食事のマナーを守ることや、楽しく食事ができるなど、子どもにも大人にもよい効果が生まれます。

楽しく食べることで

- 楽しい雰囲気や、落ち着いて食べることは、消化吸収をよくします。
- 気持ちが晴れ、心が和みます。
- 食欲がわいて、体も元気に なります。



共食



会話のある食事をするので

- コミュニケーション能力が身につきます。
- お互いの理解が深まり、気持ちが通じやすくなります。
- 食事のマナーに気をつけることができます。



食卓を囲むことで

- 一緒に食べる人の体調や精神状態を知ることができます。
- 食事の準備や後片付けにも、やる気があります。



同じものを食べることで

- 家庭の味を継承できます。
- 作った人の苦勞が伝わり、感謝の気持ちが生まれます。
- 苦手な食べ物にもチャレンジし、好き嫌いが減ります。
- 「おいしい」などの感想が言い合えます。



「食」でコミュニケーション

我が家・我がまち料理コンテストには、家族との思い出の料理や一緒に料理した楽しい思い出の料理、みんなで集まって手軽にできるお料理が、たくさん出品されましたので、ご紹介いたします。家族や、地域で作って楽しみましょう。 <http://www.city.takehara.lg.jp/simin/kenkou/syokuikukatudounikki.html>

いもツナなんきん 【シーフード部門大賞作品】

★ 3世代同居家族で、工夫されているレシピです！



材料	分量	作り方
かぼちゃ	150g	① ジャがいも・かぼちゃは皮をむき、サイコロに切る。 玉ねぎは、薄切り水にさらす。
ジャがいも	150g	
ツナ水煮缶	小1缶	
玉ねぎ	1/2個	
マヨネーズ	大さじ1/2	
A ヨーグルト	大さじ1/2	② ①を3~5分加熱して柔らかく、3等分して、冷ましておく。 ③ AにB・Cを加えた3種類の調味料をつくり、②をそれぞれ混ぜる。 ④ 水気をきったツナ缶・玉ねぎを3種の③にさっと混ぜる。 ⑤ ナッツ類をトッピングする。
B 粒マスタード	大さじ1/2	
C ゆずこしょう	少々	
砕いたナッツ	少々	

ちょっとお洒落なおはぎ【思い出のおやつ部門大賞作品】

★ おばあちゃんの大きな昔のおはぎ。あんを工夫して！



おはぎは、節句に
作ってもろうて、食べるのが
楽しみじゃったのう！



材料	分量	作り方
もち米	3合	① もち米・うるち米を合わせて炊き、すりこぎ棒を水でぬらし、ごはんを半つぶしにする。 ② 栗・さとう・水とくちなしの実を入れ煮て、すりこぎ棒でつぶして、栗あんを作る。 ③ ごはんの中に②を入れて丸め、栗あんをつける。 ④ ごはんの中に黒豆ゆで豆を入れて丸め、抹茶きな粉をつける。 ⑤ ごはんに小豆あんをつけて、丸める。
うるち米	1合	
塩	小さじ1	
くちなしの実		
栗の渋皮煮		
栗	240g	
砂糖	90g	
水	適量	
黒豆のゆで豆		
きな粉	大さじ1	
抹茶	大さじ1	
さとう	小さじ2	
小豆あん		
小豆	2カップ	
さとう	150g	
塩	少々	

黒豆和風ドリア【お米部門大賞作品】

★ だし汁を使ったドリアです。



たけはら3色レンジャー

材料	分量	作り方
蒸し黒豆	70g	① にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは5mm角位に切っておく。 ② いんげんは5mm長さに切る。 ③ 深い鍋にオリーブ油をひき、①②をよく炒め、出し汁・しょうゆを加え、柔らかくなるまでに煮る。 ④ ごはんを加え、だし汁がなくなるまで炒めて、粉チーズを少々加える。 ⑤ 耐熱皿に炒めたご飯をひき、蒸し黒豆をパラパラと散らし、その上にピザ用チーズを散らす。 ⑥ オーブンで20分位、上面に焼け目がついたら完成です。
にんじん	40g	
玉ねぎ	中1個	
じゃがいも	中1個	
いんげん	4本	
だし汁	300ml	
しょうゆ	大さじ2	
オリーブ油	大さじ1	
ピザ用ソース	適量	
粉チーズ	少々	
ごはん	茶碗4杯	

ただいま食育未来会議では、メンバーを募集しています。
平成27年度第1回は、5月14日(木)13:30からです。
一緒に、竹原市の「食」について考えていきましょう。

連絡先 竹原市保健センター（竹原市役所 市民健康課 健康対策係）

〒725-0026 竹原市中央3丁目14-1

電話 0846-22-7157 Fax 0846-22-7158