

食べることは心と体を育てる

～親子でつくろう！元気なカ・ラ・ダ～

いちはら食育だより 第2号 2009年3月

「いちはら食育の会」は、健康の源であるよい食習慣を、子どもの頃からしっかり身につけることができるよう「親子でつくろう元気なカラダ」「食べることは心と体を育てる」を目標に活動しています。

夢プランで房総太巻き寿司の指導



市原市立国分寺中学校の夢プランで、1回目は7月14日、2回目は9月18日に房総太巻き寿司を巻きました。1～3年生の24名が参加しました。

太巻き寿司は、家で作っていない家庭が多いため、郷土料理を知り、そのよさを見直すよい機会になりました。

市原市米粉アイデア料理コンテストで 「市民賞」に選ばれました

昨年12月、いちはら食育の会で応募した「落花生とニンジンの米粉ケーキ」が料理コンテストに参加した市民の皆さんが、試食した結果、一番美味しかったという点が評価され、「市民賞」に輝きました！！

「落花生とニンジンの米粉ケーキ」は千葉県産の落花生とニンジンを使った、風味のよい、栄養価の高いケーキです。



いちはら食育の会で協力した平成 20 年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
子供の食育	6月12日(木)	赤、黄、緑 三色栄養の話	市津保育所	大曾根、上田	園児 55名
健康づくり 講和	7月3日(木)	1日の食事の 大切さ	平田公民館	金井	成人 28名
郷土料理の伝承(夢 プラン国分寺台中)	7月15日(火) 9月18日 (木)	太巻き寿司指導 太巻き寿司指導	国分寺公民館	大曾根、上田 協力会員3名	国分寺台中 学生23人 24名
子育て支援	8月9日(土)	子育てフェスタ	ユースホール	石川、星神	
米粉アイデア料理 コンテスト応募	10月14日(月)	米粉を使ったレ シピの開発		金井、石川 大曾根、上田	
食生活相談 栄養指導	10月26日(日)	市原市健康まつ り協力	保健センター	三橋、小泉 和田	
食育タウンミーテ ィング	11月9日(日)	食育グッズの展 示、パネラー	市原市民会館	三橋、星神 上田、和田	
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会)	11月16日(日)	千産千消の料理 教室、エプロンシ アター	木更津市 富来田公民館	大曾根、上田	親子13名
郷土料理の伝承 (国府小)	12月9日(火)	太巻き寿司指導	国府小学校	小泉、和田 星神	小学生35名
市原市米粉アイデ ア料理コンテスト	12月14日(日)	落花生のニンジ ンの米粉ケーキ	ユースホール	三橋、金井 和田、星神 大曾根、上田	
親子料理教室 (石塚小)	1月13日(火) 2回実施	フラワーおにぎ りなど	石塚小学校	金井	子供64人 親 50人