

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4号 2010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



市原市立国分寺台中学校の夢プランで、房総太巻き寿司を巻きました。1回目は9月18日に「二つの花」、2回目は9月30日に「アンパンマン」を作りました。1～3年生の24名が参加しました。「とても楽しかった」「中学校生活の良い思い出になった」「家族に喜ばれよかった」など、たくさんの感想文をいただき、好評でした。

米粉を使った「春の和菓子作り」料理教室

3月5日に戸田コミュニティで、開催されました。「イチゴ大福」「草もち」の和菓子その他、「落花生とニンジンの米粉ケーキ」も作りました。市原産の米粉、イチゴ、ヨモギ、小豆、ニンジン落花生などを使用しました。農業センターの職員が、市原市の農業や米粉について説明し、お土産用の米粉も配られました。



いちはら食育の会で協力した平成21年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
子供おやつ作り 料理教室	5月9日(土)	落花生とニンジンの米粉ケーキ ほか2品	五井公民館	大曾根、石川 星神、三橋 小泉、和田	小学生 24名
スポーツと栄養	7月24日(金)	スポーツと栄養の講演と体にいい料理の試食	千種コミュニティ	金井、上田	親子 32名
郷土料理の伝承 (夢プラン国分寺台 中学校)	9月15日(火) 9月30日(水)	太巻き寿司指導 「二つの花」 太巻き寿司指導 「アンパンマン」	国分寺公民館	大曾根、上田 協力会員4名	国分寺台中学生 24人 延べ 48名
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会)	9月20日(日)	千産千消の親子料理教室 「夏野菜のドライカレー」ほか	千種コミュニティ	大曾根、上田 金井	親子 18名
外務省のジャパンビ デオトピックスの祭り 寿司の撮影に協力	11月3日(火)	房総太巻き祭り 寿司を作り、祭りの参加者に試食してもらう	ヘルシークッキング 大宮神社	上田 協力会員1名	60名
郷土料理の伝承 太巻き寿司教室	11月19日(金)	太巻き寿司指導 「バラの花」	国府小学校	小泉、石川	11名
体にいい千産千消の おやつ作り料理教室	12月3日(木)	おやつのはりかたについての話。 米粉や米を使ったおやつ6品	千種コミュニティ	三橋、和田、 上田、大曾根 金井	親子 14名
食生活の話と 料理教室	12月18日(金)	お鍋で簡単にできる料理 4品	石塚小学校	金井	保護者 30名
千葉県栄養改善学会 シンポジウム	2月6日(土)	「市原市の食育指導の実際」のパネリスト	千葉県立保健医療大学	上田	130名
親子料理教室	2月20日(日)	米粉のお好み焼き、ハンバーグ、ニンジンゼリー	戸田コミュニティ	大曾根、金井	親 4名 子供 19名
米粉を使った 春の和菓子料理教室	2月13日(火)	イチゴ大福 草もち 落花生とニンジンの米粉ケーキ	戸田コミュニティ	大曾根、金井 上田	大人 12名