

# 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6号 2011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。

## ゆめ半島ちば国体で 房総太巻きまつり寿司のおもてなし



昨年行われたちば国体の、おもてなし料理のボランティアで、チーバくんなどの太巻きまつり寿司を提供しました。

市原市緑地公園臨海競技場で、9月26日(日)は300食、10月5日(火)は200食の計500食を提供し、選手の皆さんや参加者に喜ばれました。

のべ35名が協力し、25種類の柄を作りました。千葉県の郷土料理を全国の皆さんに紹介することができました。

## 市原市食育フェアで、米粉ケーキと太巻き寿司の提供

市原市食育フェアが、10月24日(日)に勤労会館ユースホールでありました。

「人参と落花生の米粉ケーキ」「米粉とおからの大学芋ケーキ」の試食の提供、レシピの配布をし、米粉の普及に努めました。

太巻き寿司のチーバくんのデモンストレーションをし、太巻き寿司の100人分を提供しました。



いちほら食育の会で協力した平成 22 年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
栄養と食生活の講演会	5月17日(月)	高齢者向けの栄養と食生活	八幡公民館	金井	大人 57名
子育て支援の料理教室	5月24日(月)	幼児向けの千産千消・米粉を使ったヘルシー料理の実習	八幡公民館	金井、上田 大曾根	親子15名 子育て支援員3人
魚料理講習会	5月30日(日)	千産千消の料理教室・アジのサンガ焼きなど	戸田 コミュニティ	大曾根、金井	大人 16人
千産千消の親子料理教室	8月26日(木)	米粉ピザ、フルーツ白玉、スイカシューク	千種 コミュニティ	上田、三橋 星神	親子 15名
夢半島ちば国体おもてなし料理太巻き寿司の提供	9月25日(日)	房総太巻き祭り寿司チーバくんなどを作り、ちば国体来場者に配布した	市原市緑地公園、臨海競技場	上田、三橋、 星神 協力会員 20名	300人
夢半島ちば国体おもてなし料理太巻き寿司の提供	10月5日(火)	房総太巻き祭り寿司を作り、ちば国体参加の選手や来場者に配布した	市原市緑地公園、臨海競技場	上田、大曾根 協力会員 10名	200人
市原市食育フェア	10月24日(日)	米粉ケーキの試食とレシピ配布、チーバくんの太巻き寿司のデモンストレーションと試食	市原市勤労会館ユーホール	三橋、星神、上田、大曾根 協力会員 5名	200人
食育健康料理教室(千葉県栄養士会)	11月29日(月)	魚を使ったヘルシー料理	千種 コミュニティ	金井、上田、 大曾根、三橋	大人 18名
千葉県栄養改善学会で発表	2月5日(土)	「地域に根ざした市原市での食育活動、米粉アンケートを実施して」	千葉県立保健医療大学	上田、大曾根、 金井	35名