

# 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～

いちほら食育だより 第8号 2012年3月

「いちほら食育の会」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。

## 市原市食育フェアで 親子太巻き寿司教室



10月23日(日)にユ一ホールで食育フェアがありました。親子8組が参加し、太巻き寿司の「アンパンマン」「桃の花」を作りました。市原の郷土料理の太巻き寿司の展示や、食育の会の活動紹介、市原のブランド米「養老のめぐみ」を使った料理のレシピも配りました。米粉うどんの試食もあり、たくさんの来場者が訪れました。

## 家庭教育学級で、ごはん食のよさを見直す料理教室

11月28日(水)に市原市国分寺台東小学校PTAの家庭教育学級で、「ごはん食を見直す～太巻き寿司教室」がありました。お母さんたち11名が「ショウちゃん」「二つの花」を巻きました。郷土料理の太巻き寿司は、ごはん、海苔、酢を使った体にもいい料理であること、子供にも和食を作って食べさせることの、大切さなどについて話しました。



いちはら食育の会で協力した平成23年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
東日本大震災の 災害支援	4月8日(金)	太巻き寿司の 昼食の提供	鶴舞青年の家	上田、 協力会員6名	福島県いわき市 の被災者 14名
東日本大震災の 災害支援	4月12日(火)	太巻き寿司の 昼食の提供	鶴舞青年の家	星神 協力会員1名	福島県いわき市 の被災者 14名
子育て教室 ララバイ	6月21日(月)	お母さん対象の 料理教室「フラワ ーおにぎり」ほか	八幡公民館	三橋、上田	親子24名、 民生委員4名
郷土料理の伝承 (夢プラン 国分寺台中学校)	9月12日(火) 10月3日(月) 10月23日(金)	太巻き寿司指導 「カタツムリ」 太巻き寿司指導 「変わり椿」 夢プラン発表会	市原市 国分寺台 中学校	上田 協力会員4名	国分寺台中学生 25人  延べ75名
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会 主催)	10月17日(月)	千産千消の 料理教室 「米粉シチュー」 ほか	千種 コミュニティ	大曾根、上田 金井	成人15名
市原市食育フェア	10月23日(日)	親子太巻き寿司 教室 食育活動の展示 養老のめぐみの レシピ配布	ユーホール	上田、三橋 協力会員7名	親子8組  来場者900名
郷土料理の伝承 家庭教育学級 太巻き寿司教室	11月9日(水)	ごはん食のよさ を見直す。 太巻き寿司指導 「ショウちゃん」 「二つの花」	国分寺台東 小学校	三橋、上田	保護者11名
親子を交えた太巻き 寿司教室	1月28日(金)	太巻き寿司指導	姉崎公民館	上田 協力会員1名	大人16名 子供5名
健康づくりについて 講和	4月～3月 第2土曜日	食事の話 栄養の歌	戸田コミュニ ティ	大曾根	高齢者 40名  延べ480名