

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12号 2016年4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。

千葉の味「伝統の祭りずし
美味しいヘルシー家庭料理」を自費出版



千葉県で昔から作られてきた伝統の郷土料理・房総太巻き祭りずしの作り方をわかりやすく、写真で紹介しました。

千葉県産の食材を使った薄味で美味しく、体にいい手作りの家庭料理は生活習慣病予防に役立ちます。

常備菜から離乳食、子供にも安心して食べさせることのできる料理のレシピを掲載し、食の大切さ、作る楽しさ、食べる楽しさの普及に努めたいと思います。

ちばの恵みでまんてん笑顔、健康づくり料理教室の開催

千葉のめぐみを取り入れた千葉県栄養士会主催の健康づくり料理教室が、6月25日(木) ちはら台コミュニティセンター、10月3日(土)八幡公民館にて、開かれました。

～千葉の野菜で元気もりもり～をテーマに千葉県の食材を使い、バランスのよい献立の説明、料理実習を行いました。「サツマイモの炊き込みご飯」「ホウレンソウのゴマみそ和え」「魚の香味漬け」「梨のワイン煮」を作りました。



いちはら食育の会で協力した平成27年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
健康料理教室	4月24日(金)	春の健康料理	加茂公民館	木村	16名
食育健康料理教室	6月25日(木)	千産千消の 健康料理教室 (千葉県栄養士会主催)	ちはら台 コミュニティ	木村	20名
発表交流会	9月9日(水)	コープみらい 地域クラブ活動紹介	ユニモ ちはら台	金井 植草 上田	25名
食育健康料理教室	10月3日(土)	千産千消の 健康料理教室 (千葉県栄養士会主催)	八幡公民館	木村 常泉 植草 上田	20名
郷土料理の伝承 (いちはら市民大学)	10月23日(金)	講演 「市原市の食文化」 太巻き祭りずしの 試食	生涯学習 センター	上田 協力会員 3名	80名
市原市 ボランティアまつり	11月14日(土)	活動紹介と 太巻き寿司と本の販売	五井小学校	上田 協力会員 7名	150名
健康料理講座 郷土料理講座 (いちはら 市民大学)	11月10日(火) 12月16日(水) 1月20日(水) 2月3日(水)	千産千消の 健康料理教室 太巻き祭り寿司教室	八幡公民館	上田 協力会員 3名	成人25名 延べ 100名
郷土料理の伝承	2月10日(水)	太巻き祭りずし教室 (市原栄養士会主催)	市原市 保健センター	上田 木村 植草 三宮	24名
障害者料理教室	1月19日(火)	視覚障害者への 料理指導	市原市 保健センター	木村	10名
健康料理教室	2月24日(水)	冬の健康料理	加茂公民館	木村	16名