

# 食べることは心と体を育てる

～食事をつくろう！元気なカラダ～

いちほら食育だより 第15号 2019年4月

「いちほら食育の会」は、子どもから大人まで、生涯健康で心豊かに過ごすことができるよう、健康の源である栄養バランスの良い食生活の普及に努めています。また郷土料理の伝承や、地産地消の食材で料理を作って楽しむことや、みんなで美味しく食べる楽しさの輪を広げることを目的に活動しています。

## 世界女子ソフトボール選手権に参加した ニュージーランドの選手の皆さんに 郷土料理「房総太巻き祭りずし」を振舞う



平成30年7月29日(金)に、市原市養老川臨海球場でニュージーランドとアラバマ大学の練習試合がありました。昼食時に、郷土料理の「房総太巻き祭りずし」を振舞いました。

現在は埋め立てられ工業地帯となっていますが、昭和のはじめまで、この場所で海苔の生産が盛んだったこと、市原市できれいで美味しい郷土料理が生まれたことなどを、英語で説明しました。

「kia kaha」とはニュージーランド原住民の言葉で頑張れを意味します。

## 地産地消の食材を使った「糖尿病予防食」の調理講習会が開かれました

市原栄養士会は市原市の糖尿病性腎症重症化予防対策推進協議会に協力しています。

糖尿病による腎症の悪化を防ぐため、「糖尿病予防食～地産地消の食材を使って・塩分を控えめに」をテーマに調理講習会を開きました。

「胚芽麦ごはん、魚のきのこあんかけ、野菜たっぷり減塩みそ汁、ヒジキ大豆、海苔酢和え、プレーンヨーグルト」を作りました。糖質55%、蛋白質20%、脂質25%のバランスよい献立について説明しました。



「いちはら食育の会」で協力した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7日(土)   | 春のお花見弁当<br>(薬膳料理)                                   | 八幡公民館                       | 木村                         | 16名  |
| 健康料理教室                                | 6月29日(金)  | 千産千消の<br>夏の薬膳料理                                     | 辰巳公民館                       | 木村                         | 15名  |
| 市原市子育てフェスタ                            | 5月26日(土)  | 子どもへの食育指導   | y o uホール                    | 三宮<br>協力会員<br>1名           | 30名  |
| 郷土料理の伝承<br>市原市・銀杏の会                   | 7月18日(水)  | 房総太巻き祭りずしと<br>作り方の本の展示<br>(市原商工会議所主催)               | 市原市<br>市民会館                 | 上田<br>協力会員<br>1名           | 170名 |
| 世界ソフトボール選手権<br>の選手の皆さんへ<br>郷土料理でおもてなし | 7月27日(金)  | ニュージーランドとアラ<br>バマ大学の選手、<br>応援の子供たちへ、<br>太巻き祭りずしを振舞う | 養老川臨海球技<br>場隣り、コスモ<br>石油事務所 | 上田<br>木村<br>協力会員<br>8名     | 80名  |
| 健康料理教室                                | 8月28日(火)  | 男の料理教室  | 国分寺公民館                      | 木村                         | 16名  |
| 郷土料理の伝承<br>太巻き祭りずし                    | 9月16日(日)  | 五井地区祭囃子保存会へ<br>太巻き祭りずしの振舞い                          | 新田公民館                       | 上田<br>協力会員<br>1名           | 50名  |
| 郷土料理の伝承<br>いちはら市民大学                   | 10月5日(金)  | 講演<br>「市原市の食文化」<br><br>太巻き祭りずしの<br>実演と試食            | 市原市<br>生涯学習<br>センター         | 上田<br>協力会員<br>3名           | 90名  |
| 食育健康料理教室                              | 10月23日(火) | 千産千消の<br>健康料理教室<br>(千葉県栄養士会主催)                      | 八幡公民館                       | 木村<br>上田                   | 23名  |
| 健康料理教室                                | 11月16日(木) | 千産千消の<br>秋の健康料理教室                                   | 辰巳公民館                       | 木村                         | 16名  |
| 千葉県調理師講習会                             | 12月5日(水)  | 講義「郷土料理」<br>「調理学」<br>試食「ベジタリアン向け<br>精進太巻きずし」        | 五井公民館                       | 上田<br>協力会員<br>2名           | 30名  |
| 糖尿病予防の<br>調理講習会                       | 2月6日(火)   | 糖尿病予防食<br>～千産千消の食材を使い<br>塩分を控えめに～<br>(市原栄養士会主催)     | 市原市<br>保健センター               | 上田<br>三宮<br>木村<br>金井<br>植草 | 24名  |