

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17号 2021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、地産地消の食材で体に良い料理を作って、みんなで美味しく食べることを目標に活動しています。

いちほらの伝統文化「房総太巻き祭りずし」が 市原市の「ふるさと名物応援宣言」を受けました



いちほらの伝統文化「房総太巻き祭りずし」は「小湊鐵道が結ぶ市原の魅力」の商品開発をサポートする、「ふるさと名物応援宣言」を受けました。令和2年10月15日(木)の市原市長記者会見で、報道陣に披露され大きな反響がありました。

10月17日(土)に小湊鐵道のトロッコ列車の運行に合わせた販売では、用意した30個が15分で売り切れました。11月までの8日間販売し、多くの方に市原の伝統文化を知って頂くことができました。

いちほらケーブルテレビ・アイチャンネルで健康料理・郷土料理を紹介しました

コロナ渦のなか、家で過ごすことが多くなったので、体に良い料理を楽しく作って免疫力を高めようと「いちほらケーブルテレビ」の「#楽しい料理」が始まりました。

郷土料理の「てっぽ巻き」「つみれけんちん汁」「はば雑煮」を紹介しました。地産地消の米粉を使った「蒸しパン」「お好み焼き」や子供向け料理や房総太巻き祭りずしを巻いて、市原の郷土料理であることを知ってもらいました。



2020 年度

「いちほら食育の会」で協力した事業です

	期日	内容	会場	担当	参加者
いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 市原の郷土料理	4月27日(月)	料理番組の収録 てっぼ巻き、つみ れけんちん汁	ヘルシー クッキング	上田	3名
いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 子供に人気のヘルシー 料理 お魚を美味しく食べよう 話題の米粉を使って	5月7日(木) 5月21日(木)	料理番組の収録 タンドリーチキ ン、牛乳ようかん 魚のイタリア風 シーチキンピラ フ、米粉お好み焼 き、米粉蒸しパン	ヘルシー クッキング	上田	6名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 「房総太巻き寿司」	6月11日(木)	料理番組の収録 アゲハチョウ バラの花	ヘルシー クッキング	上田	3名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 「房総太巻き寿司」	6月18日(木)	料理番組の収録 カニ 四海巻き	ヘルシー クッキング	上田	3名
郷土料理の伝承 房総太巻き寿司 体験教室	6月25日(木) 7月12日(日) 7月17日(金)	市原の郷土料理房 総太巻き寿司を体 験しよう	ヘルシー クッキング	上田、協力会員 北野、福嶋、早 野、三島、永島	25名
健康料理教室	9月16日(水)	秋の薬膳料理	戸田コミュ ニティ	木村	16名
郷土料理の伝承 市原伝統の郷土料理 房総太巻き寿司の 紹介と販売	10月17日～ 11月29日 (8日間)	市原の 郷土料理 房総太巻き 寿司の紹介販売	小湊鐵道 五井駅ホー ム	上田 木村 協力会員 10名	40名
健康料理教室	11月25日 (水)	手作りの 正月料理	戸田コミュ ニティ	木村	15名
健康料理教室	12月2日 (水)	手作りの お正月料理	八幡公民館	木村	13名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 「市原の郷土料理」	12月3日(木)	料理番組の収録 はば雑煮	ヘルシー クッキング	上田	3名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 「房総太巻き寿司」	12月7日(月)	料理番組の収録 寿 さんがい松	ヘルシー クッキング	上田	3名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 「房太巻き寿司」	1月18日(月) 2月1日(月) 3月3日(水)	料理番組の収録 鯉のぼり サクランボ	ヘルシー クッキング	上田 北野 (協力会員)	4名