

食育 メール

三 条 市

6 月は食育月間

暮らしの中に食育を

毎月 19 日は『食育の日』、そして6月は『食育月間』です。「食育なんて忙しくてできない！」という方、難しく考えなくても、日常の生活の中に食育のチャンスはたくさんあります。食を楽しむ、食について考える機会を大切にしていきたいですね。



食育ってなあに？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てる取組です。特に子どもには、心身の成長、人格の形成に大きく関わり、豊かな人間性を育みます。



食育の考えは明治時代から

食育は、明治時代の書籍『食物養生法(石塚左玄著)』の中で「体育智育才育は即ち食育なり」と、「食育」という造語を用いたのが始まりとされています。現代ほど身の周りに食べ物が無い頃から、食は、ただ空腹を満たすものではなく、健全な心身をつくるためにも大切であることを伝えています。



親子で煮菜やのっぺ
を作ってみよう

健康的な食事を学ぶ

毎日『お膳のかたち』で
食べよう

お手伝いを
しよう

和食文化を伝える

調理技術を身につける

食事マナーを身につける

やってみよう！ 食育

食物が育つ環境を知る

家族みんなで
食事をしよう

地域のもを食べる

作物栽培体験

親子で食べ物の育ちについて話を
してみよう

直売所に行
ってみよう

野菜を育て
てみよう





小学校で 食生活改善推進委員が 食育



食生活改善推進委員協議会の会員が地域の小学生に郷土料理を教え、実際に一緒に作りました。おいしくできたかな？



下田地域名物「ひこぜん」香ばしくておいしい！



保育所等で 料理のプロが 食育



保育所等で、三条魚市場新鮮組の料理人が、「魚の食育講座」を毎年行っています。実際に魚を切ったり、ミンチにした魚を丸めたり、普段あまり体験できない魚の調理に子どもたちは大喜び！最後は、給食と一緒においしく食べました。



様々な場所で様々な人による食育が実施されています。



イワシのつみれ汁

イワシのハンバーグ

食育は毎日の食卓から



地域の健康教室で 健康推進員が 食育

健康推進員協議会は、地域住民を対象に、日頃の食事バランスや適切な塩分量が確認できる「地域健康教室」を開催しました。

～ フードモデルを使い、食事のバランスをチェック！～



昨日の夕食のバランスは？

おかずの数が多いと塩分量が多くなるわね。

野菜の量は？



野菜がたくさんとれる！

～ 具たくさんみそ汁の試食～



具たくさん汁は、汁が少量になり、塩分量を抑えられる。

汁の量を見てみると

こんなに違う！



畑で 地元農家が 食育

三条まんな塾（食と農の連携協議会）では、農家の皆さんが中心となり、年に数回収穫体験のイベントを行っています。

野菜がどのように育つのかを知り、自分で収穫をすることで、野菜や地域農業への関心を高め、食べ物を大切にすることを育みます。



旬の食材を食卓に並べて、四季の移り変わりを感じる。誰かと一緒に食卓を囲み、楽しく食事をする。子どもと一緒に野菜を買いに行く。どれも大切な食育ですね。



旬の食材紹介

6月は“アスパラガス”

独特の風味と食感がおいしいアスパラガス、私たちが食べているのは、若い茎の部分というをご存じでしたか。

新潟のアスパラガスは、雪解けの水や豊富な日照のおかげで、軟らかく甘み強いのが特徴です。



一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

旬のアスパラガス。小さい頃は苦手でしたが、いつの間にか好きになりました。炒め物もスープもいいですが、私のお気に入り天ぷら！まるごと1本揚げ、ほんの少し塩を付けていただくと、独特の風味と食感が楽しめ、とってもおいしいです♪少し気になる油は…他のおかずをさっぱりめにカバーです。これから出回る夏野菜も楽しみです！



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g 塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp