

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

一緒に食べよう！

誰かと食べる食事はおいしさも共有できて楽しいですね。共食は食育の原点という考えから食育基本計画においても重要視されています。今月は「共食」について紹介します。家族や仲間と一緒に食事を楽しめるといいですね。

きょうしゅく

共食とは、

誰かと一緒に食事することをいいます。食事で、おいしさを共有したり、食事の後に会話を楽しんだりしませんか？



市内では、二・七の市や集いの場、飲食店と連携した共食などたくさん行われています。

❖ 共食をするといいことたくさん ❖

仲間や家族とのコミュニケーションが増え、生きがいにつながる

共食をきっかけに出かける頻度が増えると、交流も多くなり楽しみが増えます！



食事がもっと楽しくなる

誰かと食べる食事は、おいしさも共有できて楽しいですね。

おいしい！



楽しい！

新型コロナウイルス感染症禍なので、感染対策をしながら共食を楽しみたいですね。

栄養バランスが整い
低栄養の予防になる

共食は、おかずがたくさんそろいやすくなります。自然といろいろな食材を食べることにより、栄養バランスが整いやすくなります。

食文化を継承できる

郷土料理も家庭によって入れる具材、味付けが違います。それぞれの家庭の味を受け継いでいきたいですね。



感染対策しながら共食を楽しもう！

その1 少人数で短時間楽しむ

少人数で短い時間で行うことで、食事にもメリハリがつき、特別感が生まれます。距離をとり、密にならないようにするのも大切です。



その2 食事中は会話をせず、食べ終わってから話す

共食は会話をするばかりではなく、美味しさを共有すること。だから、食事中は会話をせず、食べ終わってからマスクをして、お料理の感想を言い合うのもいいですね。



その3 お弁当をとる

外食が難しい時や簡単に済ませたい時は、市販の弁当を購入して自宅で楽しむのもいいですね。おすすめの弁当を紹介します！

おすすめ！スマートミール弁当

スマートミールとは

一食で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、塩分の取り過ぎにも配慮した健康的な食事のことです。複数の団体からなるコンソーシアムが審査・認証を行っています。



詳細はこちら



高齢者の集いの場で
市の食生活改善推進委員が試食提供を行っています。



共食メニュー(例)
・豆腐の落とし焼き
・切り干し大根のナムル
・ずいきの酢の物



共食メニューのレシピ
の詳細は三条市のク
ックパッドに掲載してい
ます。

クックパッドはこちら



感染症対策をしながら行っています。

- ・間隔を空ける。
- ・食事以外はマスクをする。
- ・正面を向く。

※感染症蔓延時は実施を中止する場合があります。



豆腐の落とし焼き



盛り付け風景



間隔を空けて黙食

「仲間と一緒に食べる」
を、食推さんがお手伝いします！



共食したいけど、どうしていいかわからないという人はぜ
ひ、食育推進室に連絡してください。共食のきっかけづくり
をお手伝いします。(※ 食材費は実費負担です。)

みなさんの集いの場に呼んでください♪
一緒に食事(共食)できる出前講座です。



旬の食材紹介

3月は“越後姫”

「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越
後姫」は新潟を代表するいちごです。冬が寒く、春の日差しが強い
新潟の気候でもよく育ち、香り高く、甘く大粒なのが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直
売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。



1g塩

まずは

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	女性	血圧の高い方や治 療中の方
7.5g	6.5g	6g
未満	未満	未満

お友達やご家族と

あさいちごはん

に行ってみよう！

二・七の市や新潟各地から仕入れた新鮮な食材を使
った和食中心の朝ごはんが 500 円で食べられます。
毎回違うメニューが登場しますので、お楽しみに♪



✧とき 二・七の市と同じ日

(毎月 2、7、12、17、22、27 日)

7:00~9:00(売り切れ次第終了)

✧ところ まちなか交流広場ステージえんがわ

一編集後記 編集者のせきから食生活日記

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紹介します。

今年もいちごの季節がやってきました。毎年この季節を楽しみにしていま
す。越後姫は果肉もやわらかく、ジューシーでおいしいですね。いちごを
たくさん頂くと、私のお菓子作り欲に火がついて、ロールケーキ、パンナコ
ッタやジャムなどいろいろなスイーツに変身します。今年はいちごから酵母
を起こして、自家製のいちご酵母でパンを焼いてみようと思っています。こ
れからいちごの季節を楽しみたいです。

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)

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