

# 活動紹介

各団体の食育の取り組みをご紹介します。

## さいたま市地域活動栄養士会 バランス食の会

バランス食の会はさいたま市に在住している管理栄養士、栄養士が集まり、1992年に発足し、地域に密着して活動しているボランティアグループです。

保健所、保健センター、公民館、保育園、ふれあい館などで、料理教室や栄養相談、食育講座、エプロンシアターをおこなっています。また地域の人たちの要望におこたえしながら、お声がかかるところへ飛んでいきます。

現在、会員は16名で、毎月1回ミーティングをもち、活動予定を立てたり、意見交換やメニュー作りなどを行っています。おもな活動内容をご紹介します。

### さいたま市健康フェアへの参加

毎年10月にスーパーアリーナで開かれ、今年でもう7回目となります。回を重ねるごとに来場者が増えています。私たちは朝10時～午後3時くらいまで、体脂肪を計ったり、食事バランスガイドを用いて栄養相談をしています。メタボ予防の関心が中高年だけでなく、若い人にも高く、食事のことを熱心に聴いて帰られます。



健康フェアにて栄養相談を開催

### 毎月4回の料理教室

ふれあい館、公民館でそれぞれ月2回、バランスのとれた食事の料理講習を開催しています。参加者は全部で40名くらいですが、皆さん熱心で、14年前のスタートの頃から来ておられる人もいます。栄養の話をして、その後料理をみんなで楽しく作り、試食をします。



食生活講習会

おいしく食べて、おしゃべりをしてニコニコ顔で帰って行かれます。

### 毎月1回男の手料理教室

公民館で毎月、第3水曜日に開催しています。参加者は10名で少ないのですが、10年以上続けている人もあり、腕を上げて、家族の食事をうけもってられる方もいます。



男の手料理教室

### 保育園での食育講座エプロンシアター

自分たちで作ったエプロンシアターをつけて、園児たちの前で食の大切さを楽しく、伝えています。「歯みがき大ちゃん」、「うんち君」、「ブタ姫」など演目があります。台本を覚えるまでひと苦労ですが、子ども達がじっと目を凝らして見てくれるのでやりがいがあります。



エプロンシアター

こうした活動を通して私たちの喜びは、参加者から「おいしい、楽しかった、食生活を見直すきっかけになった」という声を聞いたときです。食は人と食べ物とのふれあい、人と人とのふれあいをおして、脳を活性化し、元気にしていくものだと感じます。これからも多くの方が食に関心を持って、健康に過ごされるよう努力を続けていきたいと思えます。

バランス食の会  
代表 鹿島 幸枝  
食育担当連絡係 吉積 幸子  
TEL & FAX 048-887-5032

平成21年7月発行

編集・発行 **さいたま市健康増進課保健係**  
〒330-9588  
さいたま市浦和区常盤6-4-4  
電話 048-829-1111(代表)



トップページ

さいたま市食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiiku.jp/>  
さいたま市公式ウェブサイト <http://www.city.saitama.jp/>

### 編集後記

「さいしょく」平成21年夏号いかがでしたか。梅雨明けとなりましたが、熱中症には十分気をつけましょう。市役所正面玄関近くのプランターに植えられている緑のカーテンでは、朝顔や夕顔の花とともに、ゴーヤやヘチマの黄色い花が咲き出しました。これからどんな実をつけてくれるのか楽しみです。さて、さいたま市は平成20年10月にインターネット上で「さいたま市食育ナビ」を開設しました。食育に関する活動をされている団体さんにご登録いただくと、イベントの告知や団体活動のPRなどを掲載していただけますので、ぜひご利用ください。

# さいしょく

さいたま市食育情報誌 平成21年 夏号

### 今回のピックアップ

「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」「食中毒予防」  
食育月間の取り組み「超人シェフのスーパー給食」 クイック朝カレー 初山の朝まんじゅう作り  
活動紹介 「さいたま市地域活動栄養士会 バランス食の会」 健康づくり協力店

### コラム

## 「いっしょに楽しく」食べる

さいたま市では2009年度重点目標として、「いっしょに楽しく」食べるを掲げて推進しています。

家族や仲間と、楽しく、おいしく食べることは、対人関係やコミュニケーションを学び、豊かな人間を育てます。日々の食事をいっしょに食べるこ

とを通して、食への感謝の気持ちやマナー、そして食文化を育て伝える場ともなります。

会話の中で、「先日、友人と出かけた先で食べた、料理おいしかったなあ」「この間、親子で づくりに参加



「いっしょに楽しく」食べるPRポスター

## 使ってみよう!

### 「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」

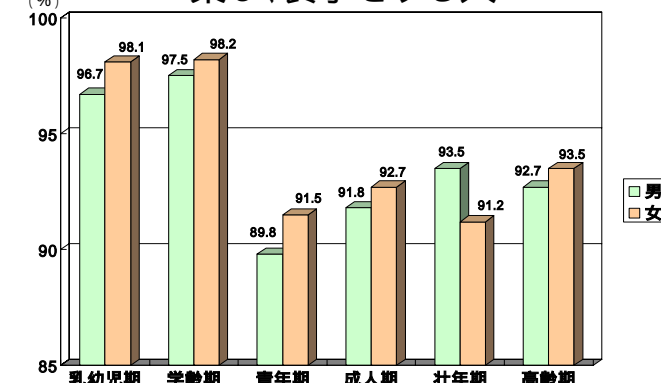
みなさんは、日頃の健全な食生活を実践するために、参考にしている指針等がありますか？ 内閣府の「食育に関する意識調査」平成21年5月発行では、「参考にしているものがある」と答えた者が57.7%、そのうち「食事バランスガイド」を挙げた者の割合が36.9%(対象者数1,862人)でした。

さいたま市では国が6歳以上を対象とした「食事バランスガイド」を3～5歳児を対象にアレンジした、『さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け』を平成21年3月作成し、市内の保育園・幼稚園等で活用をすすめています。食事バランスガイドは、一人の1日あたりの食事を主食、副菜、主菜、

して楽しかった」など聞いたりします。やはり出かけた際の思い出や、小さい時に感じた思い出など、目や舌などの五感を十分に使って味わった「食」の記憶は鮮明に残るものではないかと思われれます。

ぜひ、食事をする際には誰かといっしょに、楽しく、そして「おいしい!」と味わいたいものです。

さいたま市「食育に関する調査」(平成19年7月) n=1,848



牛乳・乳製品、果物と区分し、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています。

ぜひ食事バランスガイドを、毎日の食生活の中でご活用ください。



詳しくは、食事バランスガイド <http://j-balanceguide.com>  
さいたま市食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiiku.jp/>

# 6月食育月間の取り組み

## 日進北小学校 “ 超人シェフのスーパー給食 ”

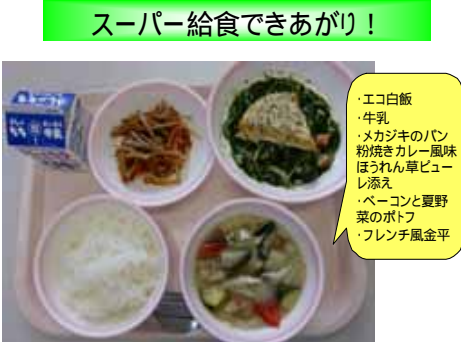
日進北小学校で平成21年6月15日(月) 待ちにまった「スーパー給食」がありました。

当日は、フレンチシェフ(フランス料理の専門家)の植木将仁さんが日進北小学校のみなさんのために、本格的なフランス料理を考えてくださり、色とりどりの野菜をまごころをこめて、きれいに、そしておいしく作ってくださいました。

植木シェフは、日ごろより、ていねいに育てられた野菜を、ていねいに料理することをモットーとしているそうで、当日の給食も一人でも多くの児童が「野菜好き」になってくれるようにと思いの伝わる給食でした。

エコごはん めかじきのパン粉焼きカレー風味  
ほうれん草ピューレ添え フレンチ風きんぴら  
ベーコンのと夏野菜のポトフ 牛乳 (一汁二菜)

給食後の感謝の会では、植木シェフから「おいしかったーの声。残さず食べてくれて嬉しかった。料理とは、心に残る芸術。食べたときにこれよかったなー。おいしいなー。今日の給食を思い出して生きていてほしいと思います。」とお話がありました。5・6年生の児童からは、「大変おいしかった。」「普段食べられない料理を食べられてよかった。」「いつもと違う、きんぴらごぼうが好評。」など、感謝の気持ちが述べられました。植木シェフ 本当においしかったです。ありがとうございました。



# つくってみませんか?

6月に島根県松江市で開催された、第4回食育推進全国大会で実演されていた「マロンのかんたん料理教室」のレシピより「クイック朝カレー」をご紹介します。

クイック朝カレー

2~3人分

材料	
合いびき肉	200g
おろしにんにく	1かけ分
おろししょうが	1かけ分
A 玉ねぎのすりおろし	1/2個分
にんじんのすりおろし	小1/2本分
赤唐辛子(種を取ったもの)	1本
サラダ油	大さじ2
トマト(種を取って、ざく切り)	1個
カレールー(細かく刻む) 2皿分(40g)	
B トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
チリパウダー(あれば)	少々
コリアンダーパウダー(あれば)	少々
塩・粗びき黒こしょう	各少々
ガラムマサラ	小さじ1/2
ご飯	適量
パセリのみじん切り	適量

**作り方**  
耐熱ボウルにAを入れて塩少々をふり、サラダ油を加えてひと混ぜし、軽くラップをかけて電子レンジ(700W)で約3分加熱する。  
のボウルをいったん取り出し、合いびき肉を手でほぐしながら加え、Bを加えて混ぜる。再びラップをかけて電子レンジ(700W)で約6分加熱する。  
取り出してラップをはずし、ガラムマサラを加え、合いびき肉をほぐすように全体をよく混ぜて、塩・こしょうで味を調える。  
器にごはんを盛り付け、 をかけて、まわりにパセリを散らす。

### 超人シェフのスーパー給食 (日進北小学校)



### 一流シェフの味を召し上がれ!



## 食の安全メモ

### カンピロバクター や 0-157 などの食中毒があなたをねらっています!

毎年、食肉やレバーを生や加熱が不十分な状態で食べたことにより、カンピロバクターやO-157を原因とした食中毒が多く発生しています。お子様や高齢者・抵抗力の弱い方などは食中毒にかかりやすく重症化しやすいので十分注意してください。

家庭での注意事項  
肉やレバーの調理方法に注意しましょう!

肉やレバーはよく加熱し、中心部まで十分に(75℃以上で1分以上)加熱しましょう。

肉やレバーは「生食用」と表示されたもの以外は生で食べないようにしましょう。

肉やレバーを取り扱うときは二次汚染に注意!  
肉やレバーをさわった後の手や調理器具はきちんと洗い、まな板・包丁などは他の食品と使い分けましょう。

生肉やレバーにふれた箸で食事をしないように。焼肉をする時は、トンガや専用箸を使いましょう。

食肉は中心部まで十分に加熱すれば、安全においしく食べられます!

詳しくはさいたま市のホームページをご覧ください。食中毒、特に食肉及び食鳥肉の生食及び加熱不足を原因とする食中毒予防について

[<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1245293949650/index.html>]



## 季節の行事食

### 初山の朝まんじゅう作り

平成21年7月1日(水)午前10時から見沼区片柳にある、旧坂東家住宅見沼くらしっく館 (TEL048-688-3330)で開催された「初山の朝まんじゅう作り」を見学しました。当日は、梅雨時で、いつ雨が降り出してもおかしくない曇り空であり、予定としていた中庭ではなく、主屋の囲炉裏と竈(かまど)が設けられた土間でまんじゅう作りが行われました。

初山は、毎年7月1日にこの1年間に生まれた子どもの健やかな成長を願い、浅間神社に詣でる行事で、この地区では参拝した赤ちゃんの額に朱印を押していただき、団扇をもらって帰る慣わしがあったそうです。昔より、富士山は信仰の山として崇められ、さいたま市内にも富士山に見立てた築山の頂上に作られた浅間神社があります。7月1日は全国的に「山開き」の日であり、一斉に登山が解禁されます。そのおめでたい日に

### ご存知ですか? 「健康づくり協力店」はじめました

普段の生活で、外食や惣菜を利用することが身近になってきていますが、栄養バランスも気になります。そこでさいたま市では、市内の飲食店や惣菜販売店などで栄養成分の表示やバランスメニューの提供を行う、「さいたま市健康づくり協力店(栄養成分表示店)」制度を行っています。皆様の健康づくりにぜひお役立てください。

富士山に模したお山に親子で登り、わが子が無事生まれてくれたことを感謝し、そして健康で元気に育ってくれることをお祈りするのです。

見沼くらしっく館で年中行事のお手伝いされている方々より、次のことを伺いました。初山の日、農作業はお休みの日であり、今年収穫した新小麦を使い、まんじゅうやうどんを作ったそうです。朝早くより、中にあんこが入ったまんじゅうを作り、食べた後はすぐに、お昼のうどん作りを始めたそうです。小さな子どももうどんを踏んで手伝ったそうです。「7月は初山や七夕があり、子どもの頃楽しみだったのよ。」と、大変思い出深い行事だったのだと感じました。

おいしいおまんじゅう ごちそうさまでした。



平成21年4月より新たに制度を開始しており、指定されたお店の一覧は保健所のホームページで確認することができます。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

さいたま市保健所ホームページ 「健康づくり協力店を募集しています。」さいたま市保健所地域保健課 TEL048-840-2219

