

さい さい しょく

平成24年春号

2012.3 Spring

言葉の世界の面白さ

春——ハルという音自体に、何やら伸びやかな響きを感じられます。なぜ、この季節がハルと呼ばれるのか。日頃、何も考えずに使っている言葉にも、それなりの語源があります。ハルは草が萌え、樹木の芽吹きが始まる——植物が膨らむこと、“張る”からきた言葉。生気が溢れる季節ということを示しています。

英語では春はspring。湧き出る泉も、はじける発条(=はねるが転化したもの)もスプリングです。芽吹きの季節の春は、生命力の漲る季節です。

このように、文字ひとつ見ても、そこに込められた意味、人びとの思いがあります。食事の始めに何気なく使っている「いただきます」は、漢字では「頂」で、頂は頂上という言葉を示すように、高みにあるものに対峙する(立ち向かう)という意味があります。人間が食べて生きることは、植物と動物、つまり生きている生物の命を絶ち、それを自分のものとする——そこから、他の生命をいただきことで「いただきます」という言葉ができました。

[出典]食のことわざ春夏秋冬語りつがれる「食育」の宝庫



第2次食育推進計画を策定します。

平成20年3月に策定した「さいたま市食育推進計画」は5年を経過して平成24年度末で終了します。

「さ・い・た・ま・し」を頭文字とした「さいたま市5つの『食べる』」を基に食育の普及に努めてきましたが、引き続き「食育」を通して市民の心と身体の健康と、豊かな人間性、また自然への感謝の気持ちを育むことを目指し、第2次さいたま市食育推進計画(H25年度～H29年度)を策定します。

次期計画は、国の第2次食育推進基本計画にもとに、『周知』から『実践』へとステージを移行します。これまでの5つの食べるに加え、「共食1」の推進や朝ごはんの摂取率の向上などを重点目標と定め、私たち一人一人のいのちの源である「食」について、大切さや、健全な食生活を実施する「食育」について考えていきたいと思えます。

1 「共食」とは、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。内閣府「食育白書」より

編集後記

3月3日、ひなまつりは雛の節句。桃の節句とも言われます。ひな人形とともに飾るものに菱餅がありますが、緑の餅にはヨモギを、白い餅に菱の実を、赤い餅にはクチナシの実を混ぜて作り、大地と雪と桃の花を表したといわれます。さて、食育情報誌「さいしょく」は本号で最後となります。食に関する情報は『食育・健康なび』で引き続き発信してまいります。これまで記事の提供にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



編集・発行 **さいたま市 健康増進課**
〒330-9588
さいたま市浦和区常盤6-4-4
電話 048-829-1111(代表)
さいたま市食育・健康なび
<http://www.shokuikukenko-navi.jp/>
さいたま市公式ウェブサイト
<http://www.city.saitama.jp/>

表紙の写真 2012朝ごはんカレンダー「カプレーゼ」
メニュー考案:「BISTRO DE TANI」

このリーフレットは3,000部作成し、1部当たりの印刷経費は28円です。

Topics

言葉の世界の面白さ
学校給食レシピ『チョコレートケーキ』
野菜のおはなし
～どの部分を食べているのかな?～
食育・健康なび リニューアルオープン
食育の取り組みを教えてください!
浦和たいよう保育園
第2次食育推進計画を策定します





学校給食レシピ紹介『チョコレートケーキ』

いつものチョコレートケーキをアレンジ！くるみやチョコレートのプツプツする食感がよいと思います。

- 材料**
 (4人分)中学生1人分の4人分量です。
 ご家庭で量を加減してお作りください。
- ホットケーキミックス粉 ...64g
 - 純ココア ...12g (大さじ2)
 - 牛乳 ...60ml
 - 砂糖 ...22g (大さじ2・1/3強)
 - バター ...12g (大さじ1)
 - 鶏卵 ...24g (Mサイズ 1/2個)
 - くるみ(いり) ...20g
 - チョコチップ ...12g
 - 粉糖 ...2g



- 作り方**
 バターは溶かしておく。
 ホットケーキミックス粉と純ココアは、ふるいにかけておく。[写真1]
 卵はよく溶いておく。くるみは細かく刻む。[写真2]
 砂糖は牛乳の一部で煮溶かしておく。
 一度ふるいにかけて粉とココアと、溶き卵、残りの牛乳を加えてよくかき混ぜて、生地を作る。[写真3]
 生地がなめらかになったら、溶かしバターを加えてよく混ぜる。
 くるみ、チョコチップを加えて混ぜ、生地をなめらかにする。
 鉄板にクッキングシートを敷いて、生地を流しこみ、170度で35分程度焼く。[写真4]
 荒熱がとれたら等分に切り分け、粉糖を上から振って、[写真5] 出上がり。[写真6]



野菜のおはなし Part2

～どの部分を食べているのかな?～

日頃食べている野菜は、ビタミンなどの栄養がたっぷりの食材ですが、野菜のどの部分を食べているのでしょうか?前回は、トマトのような“果実を食べる野菜”や、ブロッコリーのような“花を食べる野菜”を紹介しました。今回はそれ以外の、2つの分類の野菜についてご紹介します。

寒い季節にお鍋でよく登場する、長ねぎや小松菜、ほうれん草、白菜などは、“**葉茎を食べる野菜**”です。食べる部分は全て、土から上に出ている部分で、根元は土の中になります。寒さが増す季節になるに連れ、やわらかく甘味のある野菜となるといわれます。たくさん食べてくださいね!

最後に、土の中で採れる部分を食べる、大根やかぶ、にんじん、ごぼうなどは“**根を食べる野菜**”です。根の部分が土の中で、長く太く成長します。大根やかぶの葉の一部を、店頭でお見かけすることがありますが、葉の部分は土の上に大きく出ています。なかなか畑で大根を抜いたり、収穫する機会は少ないかと思いますが、実は大根の根の長さ以上に、葉の部分は長いのです。



食育・健康なび リニューアルオープン!

<http://www.shokuikukenko-navi.jp/>

「さいたま市食育なび」は、平成20年10月にオープンして早3年5ヶ月となりました。これまで食に関する各種情報提供等を行ってきましたが、新たに「健康なび」を追加し、この3月に「食育・健康なび」とリニューアルしました。皆様の食育や健康づくりに、ぜひご利用ください。



「健康なび」の特徴・内容

- (1) 特徴
 いつでも・どこでも・手軽に取組める「ウォーキング」に関する情報を充実させています。市内のイベントやマップを掲載している他、ウォーキングの効果、ウォーキングフォームと注意点、継続できるコツなど紹介しています。
- (2) 主な内容
運動 **食生活** **休養・こころの健康・たばこ・アルコール**
健(検)診 **生活習慣病とライフステージ** **歯の健康**
 などの健康に関する様々な情報と、登録団体等の活動報告やイベント告知などが掲載されています。

浦和たいよう保育園

浦和たいよう保育園で取り組んでいる趣向を凝らした給食の取組や食育の活動についてお伺いしました。

園では、すべての食育行事は、普段の食生活の上になりたっていると考え、給食を通して望ましい食生活を身につけ、体と食物の関係について関心を持つことを目標としています。園長先生は「食」を通して作ってくれた農家さんや調理してくれた人、目の前のご飯になるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちや、種を蒔いてから食べるまでには時間や手間がかかるけれど、続けていれば必ず応えてくれることを伝えたいとのことでした。

浦和たいよう保育園で行われている日本各地の郷土料理や世界各国の料理を取り入れ、料理から作られた場所や風習、由来などを伝える給食や土づくりから始める園庭でのラディッシュ・ゴーヤ・パケツ稲づくりなどの詳しい食育の取り組みは、食育・健康なびでご覧になれます。

[食育・健康なび] / [食育なび] / 活動紹介 / 活動紹介一覧
http://genki365.net/gnks14/mypage/mypage_sheet.php?id=20200

浦和たいよう保育園

園では子供一人ひとりが元々持っている素晴らしさを大切に、子供たち、保護者の皆様、職員一同が共に育て、共に育つことができる事を目標に、心を込めて保育をしております。

さいたま市浦和区高砂2丁目1-12
 電話番号 048-789-7201



食育の取り組みを教えてください!

