



食育info

あおもい



青森中央短期大学

あおもい食育サポーター事務局

発行日 平成25年5月



正しいマナーで食事を楽しく！



4月に入り新年度がスタートしました。当事務局も新体制になり2年目を迎えます。昨年度はお陰様で200件近い申込をいただくことができ、無事目標を達成できたことに大変感謝しております。今年度も青森県の食育推進にお役にたてるような事業を展開してまいりますので、引き続き本事業にご支援並びにご協力の程よろしくお願いいたします。

さて、最近正しい箸の使い方をチェックするテレビ番組や食べ方についての書籍など「食事マナー」に関して目にする機会が増えたような気がします。実際、当事務局への活動依頼でも「食事のマナー」についての要望を多数いただいております。皆さんマナーというと『固苦しい』『難しい』『面倒』というイメージがあるのではではないでしょうか。しかも無理に正しいマナーで食べなくてもご飯を食べることができるから、別にそんなこと知らなくても良い、という考えをお持ちの方もいます。

ではマナーとは一体どういうことなのでしょう。辞書で調べたところ、マナーは『作法・礼儀』とあります。もともと食事は神様への感謝の印の宝物として供えられていることが多く、そこから様々な食事の作法(マナー)ができたとのことです。このことから、食事を楽しく美味しく食べるため、そして食事や食材を提供してくれた方たちへの感謝を表すためにも正しいマナーが大切なのではないのでしょうか。箸の使い方含め、食事の作法は昔から伝わってきた日本の美しい文化です。だからこそしっかり受け継いでいきたいものです。



レシピ紹介

今回ご紹介するのは東北町の郷土料理「まっとけろ」です。「まっとけろ」とは上北地方の方言で「もっとちょうだい」という意味で、もともとは「肉まんま」という言い方でお祝い事や季節の行事の時に食べられていたご馳走だったそうです。ゴボウ、ニンジンの生産が盛んな東北町の自然の恵みがいっぱい詰まった炊き込みご飯は、食べた人が皆思わず“もっとちょうだい！”と言いたくなる味。皆さんも是非試してみてくださいね♪

まっとけろ



《 材料 4人分 》

米	3合(うるち米2、もち米1)	干椎茸	2枚	しょうゆ	大さじ2
鶏もも	80g (皮なし)	たけのこ	50g	みりん	大さじ1
ごぼう	100g (中1/2本)	わらび	50g	砂糖	大さじ1
人参	50g (中1/3本)	油揚げ	1枚	酒	大さじ1
				塩	小さじ1
				干椎茸の戻し汁	50ml

《 作り方 》

1. 干しいたけは水で戻しておく。すべての材料を粗みじんにし、ごぼうは水に漬けてあく抜きをする。
2. 熱したフライパンに材料すべてを入れ、調味料を加え汁気がなくなるまで中火で煮詰める。
(このとき具を煮詰めすぎないように気をつける)
3. あらかじめ研いでおいた米を炊飯器に入れる。3合の目盛の下までの水と粗熱をとった2を加え、炊く。
4. 炊き上がったら全体を軽く混ぜ合わせ、茶わんに盛り付けて完成。

～レシピ提供～

上北地区食育サポーター
中山 艶子 さん

ポイント



- * もち米は必ず前日の夜から水に漬けておくこと。
- * 材料はとにかく細かく切ること。そうすると味がしみ込みやすいしおにぎりにする時にも握りやすいですよ。具は冷凍保存もできます。



平成24年度 地区別研修会

昨年度の2～3月に、県内6地区で地区別研修会を開催しました。中には猛吹雪の悪天候に見舞われた地区もありましたが、たくさんの方にご参加いただき、大変うれしく思っております。今回の研修会では当事務局からの活動状況の報告他、講師の方を招いての講演を行いました。講演では青森県の食育の取り組みや健康計画、地域の農林水産業、食品の流通など様々なテーマでお話しいただきました。参加者の方も興味のある内容だったようで、皆さま熱心に聞かれておりました。今後も皆さまに役立つ研修会等を企画していきたいと考えております。講師の先生方はじめ、ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。



食育活動の紹介

平成24年度は県全体で189件の活動を行うことができました。新体制となり、前年度と同様に食育活動をサポート出来るか当初は不安に感じましたが、食育サポーターはじめ依頼先のご協力があり、無事活動を実施することが出来ました。平成25年度も引き続き食育活動及び支援を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。今回は2～3月に中学校と小学校で行った活動を紹介します。

中学生を対象に栄養バランスについて

中学2年生の生徒を対象に栄養バランスについての活動を行いました。フェルトdeお弁当を使ってお弁当作りをしたり、主食・主菜・副菜のバランスや食べる量、お弁当作りのポイントなどについてお話をしました。中学時代は人生で一番栄養が必要な時期です。今回学んだことを活かして、食事をしっかり摂り、勉強や部活に励んでほしいと思います。



お弁当作りに挑戦

小学生を対象とした様々な活動



手洗いの指導

排便について

好き嫌いについて

調理実習

美味しくてバランスの良いお弁当が出来ました♪
今度は自宅でも作ってみてくださいね

実習を行ったのですが、とても上手に卵焼きを焼いている児童がいたり、みんな作業の手際も良く感心しました。

その他の活動については[あもり食育サポーター活動ブログ](#)でもご紹介しています。URLは巻末のページに記載していますので、是非チェックしてみてくださいね。



食育団体の視察を行いました



すみだ食育goodネットの皆さんと

3月に群馬県庁健康福祉部と東京都墨田区にあるすみだ食育goodネットに伺い、食育の取り組みについてお話を伺って来ました。

現在行われている取り組みや今後の計画について担当者の方から具体的な事例をお話いただき、当事務局にとって大変収穫の多い研修となりました。

今回学んだことを、今後の研修会や活動を通じて皆さんにも伝えていきたいと思っております。また、6月に墨田区で行われる食育イベントにも参加させていただけることになりました。その報告は次号でさせていただきますのでどうぞお楽しみに♪



INFORMATION

平成25年度より、あおもり食育サポーター事務局に関する新しい手続き方法や情報をお知らせいたします。

NEW

ホームページを開設しました！

あおもり食育サポーター事務局のホームページを開設しました。
ホームページでは、研修会やイベントなど事務局からのお知らせや活動紹介の他、食育教材一覧と貸出状況も確認できるようになりました。
また各種様式をダウンロードすることもできますので、是非ご覧ください。

URL：<http://syokulove-aomori.net>（「あおもり食育サポーター事務局」でも検索できます）



NEW

食育教材のリーフレットができました！

食育教材のリーフレットを新たに作成しました。あおもり食育サポーター事務局がこれまでに作成した食育教材について写真付きで紹介しています。また教材貸出の利用方法についても記載してありますので、リーフレットをご希望の方は当事務局までお申し出ください。



活動のお申込み・お問い合わせ方法がわかりました！

これまで担当の食育コンシェルジュに活動のお問合せ等をいただいておりますが、今年度からあおもり食育サポーター事務局へ活動の申込やお問合せをいただくこととなります。今後は食育コンシェルジュへ直接のお問合せ・お申込みができませんので、何卒ご了承ください。

尚、事務局の連絡先は巻末のページに記載してある通りです。

活動の申込・問い合わせ⇒あおもり食育サポーター事務局（平成25年度より）

教材の受け渡し方法が変わりました！

これまで食育コンシェルジュが教材を依頼先へ直接お届けしておりましたが、今年度から各地区(青森市・三沢市)の事業所での受取及び返却となります。ただし、事業所での受け渡しが難しい場合は郵送等の対応も可能です。(その場合、着払い等送料の実費をご負担いただきます。)尚、食育教材を破損、紛失した場合は実費をご負担していただくこととなりますのでご了承ください。

教材の受取・返却⇒あおもり食育サポーター事務局 各事業所（平成25年度より）

NEW

活動の見学について

当事務局では今年度より食育サポーターの方を対象に活動見学の機会を設けることにしました。今まで食育活動を行ったことがない方、こういった活動をしたらいいのかわからないに不安に思っている方など、一度活動の見学をしてみませんか？見学を希望される場合は事務局までお申し出ください。

但し、見学先等の承諾が必要なため、お早めに連絡をお願いいたします。

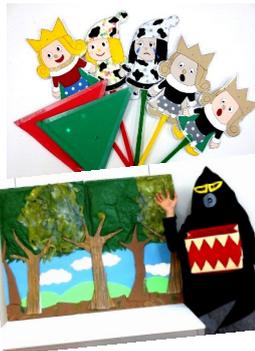


新年度よりこれまでと変更になった部分が多々あります。皆様に周知されるまでご不便やご面倒をおかけしますが、引き続き皆様のお役に立てるように努めてまいりますので、何卒ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。ご不明な点はあおもり食育サポーター事務局までお気軽にお問い合わせください。



新作教材のご紹介

新たに仲間入りした教材をご紹介します。



《3つそろってみんな元気》

寸劇を通して栄養バランスの大切さについてわかりやすく学ぶことができます。

背景・衣装・ペープサート・小道具の4点セットです。

《からだめいろ》

食べ物がどのようにしてうちになるのかを体の中を探検しながら体験することができる教材です。



《まあくんのなつやすみ》

夏バテや熱中症予防についてわかりやすく学ぶことができる紙芝居です。これからの季節にピッタリの教材です

この他に朝食についての紙芝居も作成しました。興味のある方は当事務局までお問合せくださいね！



😊にこにこ顔のちから❤️

今朝のテレビに東京ディズニーランドで行われている「30周年 ザ・ハピネス・イヤー」の映像が流れていました。開園を待つ人のワクワクした様子、その人達を迎えるスタッフのさわやかな表情は私を😊にこにこ顔にしてくれました。

“笑い”にもいろいろあり、中には嘲笑やほくそ笑みなど恐ろしかったり、嫌な気分になるものもありますが、😊にこにこ顔❤️の笑いは心をほんわかしてくれます。でも😊にこにこ顔❤️は意識してできるものではなく、心と体のバランスがとれて自然に生まれてくるエッセンスです。そのためにはやはり日々の食事が大切だと思います。1日にご飯をどれくらい、肉、魚は何グラム、野菜は350gなど一応の目安はありますが、要するに腹7~8分目で、いろいろな食材を好き嫌いせず満遍なく食べることで、自然とバランスの良い食事になります。

食事がきちんとしていることで心と体のバランスがとれ、自己肯定感が高まり、自分を好きだと思え、周りの人を受け入れることができようになり、😊にこにこ顔❤️の機会が増えるのではないのでしょうか。

街中が😊にこにこ顔❤️であられますように！

* あおもり食育サポーター【中南地区】

斎藤 明子

編集後記

平成25年度がスタートしてもうすぐ2ヶ月になろうとしています。今年のゴールデンウィークはあいにくの天気で、県内ほとんどの地域でお花見の時期がずれてしまいましたね。寒暖の差が激しい日々が続いておりますのでどうぞ体調管理には充分お気を付けください。

今年度も引き続き皆様からたくさんの活動依頼をお待ちしております。講話、調理、教材を使った活動など様々な内容を行っていますので、興味を持たれた方は是非ご連絡ください。それでは次号は7月にお届けします。お楽しみに♪ (山)

お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

ホームページ：<http://syokulove-aomori.net>

活動ブログ：http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/

担当：森山 洋美（東青・中南・西北）

担当：山本 えり（三八・上北・下北）