

みんなで食育

地域に広がる食育の輪！

大山町の食育推進計画が策定されてから、今年度で7年目を迎えました。「食」に対する様々な思いが形になり、少しずつ食に関する取り組みが増えてきたように思います。町内の保育園では、地域の事業者や生産者とも連携して色々な食育活動を行っています。身近な食材が誰の手を介して食卓まで届くのか。普段何気なく口にしている食べ物がどこでどのように作られるのか。このような機会にたくさん触れることで子どもたちの食を大切に思う心が育っていき、健やかな体作りにもつながります。



← キッズクッキングでは、お魚センターみくりやの方に来ていただいて大山町で獲れる魚のことについて教えてもらいます。大きな魚の三枚おろしを見せてもらう場面では、鮮やかな包丁さばきに子どもだけでなく、保護者からも感嘆の声が上がります。



← 小竹の県食肉センター内にあるJA全農ミートフーズの職員さんに、紙芝居で食肉の製造過程を教えていただきます。

牛肉が加工される前の実物大パネルは、自分の背丈の倍以上！見上げた子どもたちは、その圧巻の大きさに目を見張ります。



↑ 大山乳業ともーもーカウイークラブの協力のもと開かれた「もーもークッキング」では、町内の酪農家さんに酪農の話や子牛の出産について教えていただきます。続く乳製品を使ったクッキングでは、おいしいおやつに子どもたちの笑顔がこぼれます。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

食は子どもたちばかりでなく、いくつになっても自分の体をつくる大切なものです。この機会に自分自身の食について振り返り、家族や友人とともに話し合ってみてはいかがでしょうか。食育は一人ひとりが主役です。みんなで進めていきましょう。

減塩レシピ

★ブロッコリーの梅おろし和え★

材料（4人分）

ブロッコリー	…280g
大根	…100g
梅干し	…8g
酢	…大さじ2
しょうゆ	…小さじ1
みりん	…小さじ1
ナメコ	…60g
かつお節	…5g
焼きのり	…適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② ボウルにザルを乗せて大根をすりおろし、軽く水分を下がらせる。梅干しは種を取って細かく包丁で叩き、大根おろしと混ぜる。
- ③ 大根おろしの汁に調味料を混ぜ、ナメコとかつお節を加えてサッと煮る。
- ④ ブロッコリーと②③を和え、器に盛ってちぎった焼きのりを散らす。

漬け物やつくだ煮は塩がいっぱい入ってるけん、そのまま食べずに料理に入れるといいよ～



1人分の栄養価

エネルギー	39kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.4g
炭水化物	6.3g
塩分	0.7g

