

視察研修

令和4年10月4日（火）に視察研修を実施しました。日本ハム（株）茨城工場にて食改会員30名、事務局1名の計31名の参加で体験学習をしました。

コロナ禍の中、工場の担当者の方と幾度も打ち合わせをし、万全を期しました。手作りのソーセージ体験を通して作ることの大変さと楽しさを学びました。

貴重な体験ができてよかったです。（竹澤）



40周年記念イベントスタッフです！



伝達講習

とうふドーナツ



山川文化会館まつりにて提供しました

- ①くずした豆腐にホットケーキミックスを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ②170℃の揚げ油に、①をスプーンで落とし、きつね色になるまでゆっくりと揚げる。

日本人はカルシウムが足りていません！
乳・乳製品以外では、豆腐にもカルシウムが含まれていますので、積極的に摂取しましょう！

材料～24個分～

絹ごし豆腐……………200g
ホットケーキミックス…200g
揚げ油……………適量

3個 エネルギー 152kcal
カルシウム 36mg

（編集後記） 食改だよりをお読みいただき、ありがとうございました。結城市食生活改善推進員協議会は今年度で設立40周年を迎えることが出来ました。この場をお借りしまして、感謝申し上げます。今後とも「食改」をどうぞよろしくお願いいたします。

（広報委員） 高村 久子 木村美江子 浅野真理子 中条美智子 鈴木 かつ 狩野ゆう子
小池 照子 澤谷マキ子 谷島 富子 宮本むつ子 竹澤喜美江 濱野 秀子

お問い合わせは健康増進課（☎32-7890）までお願いいたします！

食改だより

第3号

令和5年3月15日発行

結城市食生活改善推進員協議会

40周年記念イベントを終えて

こんにちは。1年に1度の「食改だより」をお届けする時がやってきました。

2020年から続いた不安な日々の中、計画変更を余儀なくされることもありましたが、今年度はコロナ禍における行動制限も無くおおむね計画通りに活動することが出来ました。なかでも1月22日に開催した40周年記念イベントは、お蔭様で会場いっば



いのお客様をお迎えしての有意義な講演会となり、充実した貴重な時間を一緒にすることが出来ました。また、小・中学生が描いた食育推進啓発の素晴らしいポスターを見て意識の高さに驚くと同時に明るい希望を感じたのは私だけではないでしょう。本当に嬉しい気持ちでいっぱいです。

講師に迎えた滝沢秀一さんは、お笑い芸人の傍らごみ清掃員の仕事を始めた時、まず最初に、収集するゴミの量・その多さに衝撃を受けたそうです。本気で仕事をするうちに見えているものが変わり、やりがいを感じるようになったとか。疑問に思ったことを追求しゴミ問題について考えていたら、「環境問題にも目を向けていろいろ発信してほしい」と、環境省からサステナビリティ広報大使に任命されました。日本のゴミ、特に食品ロスを減らすことが、今の目標だという滝沢さんの今後の活躍が期待されます。

私たち「食改」とも大いに関係のある食品ロスの話は来場された皆様一人ひとりの心の中にも深く染み入ったことと思います。ゴミを減らす工夫にも話は進み、私達の日常が少しずつ変化していきたくらうと確信しました。

食品ロスに加え食糧自給率もとても気になる問題です。食のボランティアとしてまだまだ学ぶべき事の多いことを自覚しつつこれからも歩んでいこうと思います。

結城市食生活改善推進員協議会

会長 高村 久子

活動の一部をご紹介します //

食改40周年記念事業

1月22日、アクロス小ホールは、市内外から大勢のお客様で満席となりました。

異色の講師滝沢秀一さんは、仕事として膨大なごみの量と遭遇したときの驚き、もったいない！このままでいいのか？と気づいた。マシンガンのような語り口に会場が一つになって耳を傾けていました。食の大切さと環境をテーマに考えた企画でした。

食改の年表を作るために40年前の資料を探し、足跡を辿ることで色々な発見があり、時代の変遷を感じました。

40周年記念イベントは大成功でした。

(中条)



親子料理教室



小学生を対象に夏休みに3回開催しました。

7月29日の参加者は15名で①韓国風ミニのり巻き②スイートポテトサラダ③きらきらかんてんの3品作りました。調理前に野菜の花を当てたり、食品ロスを考えるクイズをして楽しみました。

人参が苦手な子が自分で切った人参をおいしそうに食べていて保護者の方が感動していました。食事は完食でした。

食の大切さを学んでいただきました。

(濱野)



郷土料理講習会

いばらきの郷土料理として、とねっ粉だんご汁、すだれ麩のごま酢和え、すみつかれ、ゆでまんじゅうの4種を作りました。出来上がった時にはひときわ喜びが大きかったようです。すみつかれは鎌倉時代から食されていた事、お稲荷さんに供える行事は京都の伏見稲荷大社に伝わる事柄が起源であることが分かり、先人達の豊作や家内安全を祈る気持ちが郷土料理として長い間伝えられてきた事を思い、感慨深いものがありました。(浅野)



ケーブルテレビへの出演



今年度は食改40周年記念の年です。

「食改」を更に広く知っていただくため、ケーブルテレビに出演しました。皆さん見て下さいましたか。5月には食改が40年続いてきた事と活動内容のアピール、12月には40周年記念イベントについての広報及び参加募集のお知らせをしました。お陰様でとても有意義なイベントになりました。

今後もテレビ出演を通して食改の活動をお知らせしていきたいと思います。3月も出前講座を放映中です。

皆さん是非見て下さい！(木村)



山川文化会館まつり



山川文化会館まつりは、「広げようみんな笑顔で心の輪」をスローガンとして地域住民の協力で行われているまつりです。

食改も参加し、試食(とうふドーナツ)の配布とたんぱく質・カルシウムの必要性を強調してお話しました。みなさんと喜んで食べていただきました。

多くの方に毎日の食生活の大切さが浸透し、健康増進に役立つことを願い、これからも活動していきたいと思っています。

(山田)

その他の活動



老人クラブ



子育て支援センター



ヘルシークッキング教室