

視察研修

令和5年10月4日（水）に視察研修を32名参加で実施しました。コロナの影響で工場見学も未実施の所が多く、幸い小美玉市「イトウ製菓」でクッキーやビスケットの製造工程を学習することができました。

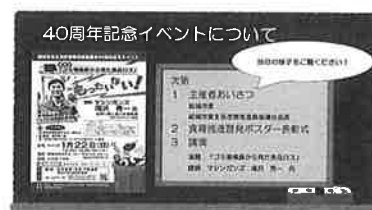
その後、石岡市「いばらきフラワーパーク」のレストラン「ローズファームハウス」でゆっくりと食事ができました。八郷野菜や地場の素材を使ったお料理をおいしくいただきました。秋咲きのバラやダリヤに心癒されるひとときでした。（濱野）



事例発表をしてきました！



県内の食改が集まる研修会にて事例発表をしてきました。内容は、結城市の活動や40周年記念イベントについてです。



発表を聞いた他市町村から「私達ももっと頑張ろうと思った」などのありがたいお言葉もいただきました。

伝達講習

ブロッコリーとかにかまのサラダ



ブロッコリーは100g食べると1日分のビタミンCを摂取することができます。ビタミンCは免疫力を高めたり、美肌効果等様々な効能があります。ビタミンCは流出しやすいので、レンジまたは蒸し調理、スープにしてそのまま食べることがおすすめです。茎も栄養価が高いため、捨てずに食べましょう！

材料 ～4人分～
ブロッコリー…1株 (250g)
かにかま…40g
★マヨネーズ…大さじ2
★いりごま…大さじ1
★しょうゆ…小さじ1/2

1人分 82kcal、たんぱく質4g、
ビタミンC56mg、塩分0.4g

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎はななめ薄切りにする。かにかまは細く割き、★は混ぜ合わせておく。
- ②耐熱皿に①をのせ、水大さじ2程度の水を回しかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③①、②を混ぜ合わせる。

（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。久しぶりに例年通りの活動ができたことを嬉しく思っております。ありがとうございました。今後も「食改」を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 浅野眞理子 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！



郷土料理を考える

こんにちは。第4号となる「食改だより」をお届け致します。これまでにお寄せいただいたご意見の中に、ミニ伝達講習のレシピを見て作ってみたら美味しかったというのもあり、少しずつお役に立っているのかなとうれしく思っています。今回も簡単でしかも身体にいいものを載せましたので是非お試しください。

元日に起きた能登半島の地震に驚き、翌日の飛行機事故にはまさかという思いに乗客の無事を祈りつつ、今年は何という幕開けなんだろうとつくづく思いました。「明けましておめでとう」の一言にもためらいが。

悲しみのニュースが続くなか、我が「食改」にも大きな出来事がありました。1月5日、まさに年明けというタイミングで、「ふるさと親子料理教室」を国や県の方が視察に見えるというのです。緊張と不安の中30人の参加者を迎えての実習が始まりました。すだれ麩やかんぴょうを使った結城の郷土料理としての4品を、親子や次世代の若者達が和気あいあいと協力しながら調理するところを、農林水産省と日本食生活協会、茨城県食生活改善推進員協議会の方々が熱心に興味深そうに見学しておられました。調理前にはビンゴゲームを使った食育・郷土料理研修会を行いました。どれも好評で、後日改めてお褒めの言葉をいただき、「食改」の役目を果たせてホッとしました。

次世代の若者に郷土料理を伝えるということは世界が認める日本の健康食・和食をつないでいくことに大きく関わっています。世界無形文化遺産に登録されて10年が過ぎた今、海外の日本食レストランは以前の3倍以上になったとか。比べて私達の食卓においては和食離れというか日常的に和食に触れることが減っていると新聞で報じられていました。季節を感じさせる和食をもっと大切に身近に取り入れていけたらと思います。日本の暦・節気に応じた行事食なども考えてみたいものです。



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 //

ふるさと親子料理教室

令和6年1月5日ふるさと親子料理教室を開催し、農林水産省をはじめとする6名の方々が見学に来られました。

参加者は30名で郷土料理①すだれ麩のぎんあんかけ、②かんぴょうの卵とじすまし汁、③すみつかれ、④ゆでまんじゅうの4品を作りました。

実習前にビンゴゲームを行い、結城市、茨城県の郷土料理及び食材をクイズ形式で学んでいただきました。

保護者の方から「帰りに食材を買って家で作ろうと思います」との意見があり、大変嬉しく思いました。

親から子へ、子から孫へと郷土料理が継承される様にと願います。

(竹澤)



郷土料理講習会



令和6年1月31日に郷土料理講習会を開催しました。ふるさとの味を少しでも伝えられたらという思いで郷土料理4品を作りました。参加者は20名でした。

手間がかかりそうと思っていましたが、皆さんとお話ししながらだったので楽しくできました。試食後の感想では、材料を丁寧に型抜きしたり、盛り付けの一工夫で豪華なランチをした気分になりましたとの事でした。

(小堀)

祭りゆうき

10月28日祭りゆうきに参加しました。

今回は農政課と市の農産物の広報です。

食改は、かぼちゃ団子100パックを試食に用意しました。皆さんの反応はとても良く、「おいしい」の声をたくさん聞くことができました。

かぼちゃ美味しいですね、ビタミンAが豊富です。団子に使ったのはきぬ名栗かぼちゃ、パンフレット見ていただけましたか？結城市は農産物の宝庫、野菜を1日350g食べて健康増進！お天気も良くなってお祭り日和でした。

(木村)



出前講座

11月16日結城小家庭教育学級からの依頼で出前講座を行いました。メニューは赤・黄パプリカのフラワーバーグ、彩りカップサラダジャガイモのポタージュ、苺でサンタをあしらったチョコレートプリンと、彩りよくオシャレで栄養バランスのよいイベントメニューでした。さすが現役のお母さん、手際良く調理・盛り付けできました。試食しながら「いいアイデア、子どもが喜びそう、作ってあげよう」「これならおばあちゃんも食べられそう」などの会話に家族を想うやさしさを感じ充実した出前講座でした。

(中条)



シニアカフェ



令和6年2月7日に市役所多目的スペースにて25名の参加者を迎え、シニアカフェを行いました。運動普及推進員による脳トレ体操、食改による低栄養に関する講話、その後あさりピラフ、ブロッコリーのたまごスープを試食として提供しました。

シニアカフェは食改として初めての試みで、最初とても不安でしたが参加者の「楽しかった」「おいしかった」の声に安堵致しました。

(浅野)

食改養成講習会

隔年毎に行う養成講習会があり、9名の参加がありました。栄養成分表示や食品衛生、食育等、食生活改善活動に必要な食生活の基礎知識を学びます。

調理実習は各テーマ毎の献立が5回あり、私達「食改」もお手伝いします。肥満予防の献立では、白身魚のホイル焼き、しらたきのきんぴら、酸辣湯、ティーゼリーの4品。バランス良くヘルシー、減塩の500kcalでした。

皆さん手慣れたもので楽しく実習できました。講習修了後は食のボランティアとして市民の健康づくりのために一緒に活動できることを楽しみにしております。

(澤谷)

