

視察研修

私達の生活において電気は欠かせないものです。10月6日の視察研修で、石炭を燃料とする(株)JERA常陸那珂火力発電所を訪問しました。

緑豊かな自然と太平洋の大海原が広がる常陸那珂港北ふ頭に位置しています。スケールの大きさはもちろんのこと、環境に配慮した最先端の技術の数々が私達を驚かせてくれました。職員の方の案内により、発電機や広々とした工場内を見学することができ、色々な工夫や努力を感じました。(2班)



終われば始まる

こんにちは。1年間のご無沙汰でしたがまたこうして「食改だより」をお届け出来ますことを嬉しく思います。昨年はその驚異的な暑い夏がやっと終わり、涼くなってほっとしたと思ったらすぐ冬になり、年の瀬もあつという間に過ぎて新年を迎えすでに3月、早いものです。今はただただ新しく4人の仲間が増える4月を待ち望んでいます。

私達の「食改だより」の発行が3月1日に変わったので早めに準備しなきゃと思いながら活動を続けるうちにいつしか12月になってしまい、ずいぶん時間の無さに気づき慌ててしまいました。1年間の活動報告の発行に当たり改めてゆとりをもって準備することの大切さを感じました。ひとつ終わればまた次が始まるというのが日々の営みですからそうそうのんびりもしてられないわけですね。備えあれば憂いなしといわれるように、準備に追われるのではなく先に準備して待つよう心掛けたいものだと実感しました。

生まれくる赤ちゃんを待つ準備・小学校に上がる準備・社会人になる準備・春の花を楽しむための花壇の準備・お客様を迎える料理の準備・朝ごはんの準備・・・
 「準備」って人生のどの場面においても必要なものですね。子供の頃からの食育が必要な訳もこの辺にあると思います。人生100年といわれる時代ですから、健康に暮らすための準備とでもいいでしょうか。

私達「食改」の活動は年間計画に沿って行われますが、何もかも計画通りにいくわけではありません。年度途中で伝達講習等の依頼が入ることもよくあります。その依頼に対応するための心積もりも準備の中にも含まれるのでしょね。予期せぬ出来事にどう向き合うかにも日頃の心掛けが生きてきます。現状を維持しつつもより良い方向に少しでも進歩発展を遂げていけるよう、柔軟な頭と心で考えながら進んでいけたらと思います。

ひとつ終わったらまた次が始まることを胸に刻んで。



結城市食生活改善推進員協議会
会長 高村 久子

伝達講習

食育レシピをご紹介します!簡単に作れて、「おやつ」や「朝ごはん」にぴったりです。



かぼちゃのサンドイッチ



～おすすめポイント～

かぼちゃにはビタミンACEや食物繊維が豊富に含まれています。

材料 ～4人分～

- 食パン(6枚切り) …2枚
- ツナ水煮 ……………20g
- かぼちゃ(冷凍可)…20g
- マヨネーズ… 小さじ1/2

<1人分>

- エネルギー 90kcal
- たんぱく質 3.6g
- 塩分 0.4g

<作り方>

- ①かぼちゃは皮と種を取り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ボウルにかぼちゃ、汁気を切ったツナ水煮、マヨネーズを入れて、よく混ぜる。
- ③食パンにはさみ、三角形に4つに切る。

(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。今年度も例年通りの活動ができたことを嬉しく思っております。今後も「食改」をよろしく願いいたします。

(広報委員) 高村 久子 木村美江子 浅野真理子 小池 照子 竹澤喜美江 中条美智子 濱野 秀子 狩野ゆう子 宮本むつ子 越川 洋子 鈴木てる子 中山 政子 小堀千鶴子

お問い合わせは健康増進課 (☎32-7890) までお願いいたします!

活動の一部をご紹介します

子育て支援センター協力事業

7月22日 夏休みの始まりにつくば幼稚園の学童クラブに食改推進員3名で伺いました。

テーマは「早寝早起き朝ごはん」で『ありがとうはやねはやおき 朝ごはんマン』の紙芝居をしました。

その後、私達手作りのおやつ「かぼちゃのサンドイッチ」をレシピと共に配り児童35名と先生3名に実食していただきとても好評でした。

もっと欲しいと言われましたがお家で作って家族と一緒に食べてくださいと説明しました。(濱野)



親子料理教室



8月1日 親子料理教室が開催され7組17名が参加しました。「食育5つの力・親子で食育生活・紙芝居・朝ごはんクイズ・お料理の準備をしよう」を推進員より話し、食生活の大切さを学んでもらいました。その後料理に関する注意事項等を説明し、「ハムたまおにぎり・鶏肉のカレー炒め・パンナコッタ」を調理してもらいました。親子で会話しながら楽しんで料理する姿が見られ、「楽しかった、また参加したい」という声が聞かれました。(田村)

養成講習会



今年は養成講習会があり、3名の参加がありました。講習会では、栄養・食育・運動などの基礎知識を学び、調理実習は、テーマに沿って4回実習します。

バランスの良い食事のテーマでは、「和風おろしハンバーグ・セロリとトマトのごま和え・わかめとえのきのオリーブ油炒め・ほうじ茶プリン」の4品を皆さん協力して手際よく楽しみながら調理できました。

4月からは、食のボランティアとして一緒に活動できることを楽しみにしています。(宮本)



ヘルシークッキング教室



ヘルシークッキング教室は、生活習慣病を予防する食事について学びます。管理栄養士による講話とグループでの調理実習を行っています。今年度は4回、フレイル予防、免疫力を高める食事、糖尿病予防、減塩行事食について学びました。各回主菜・副菜・デザートとバランスのとれた献立です。第3回は13名の参加があり、糖尿病予防で糖質・塩分を控えた食事でしたが、香辛料や調味料の工夫でおいしくできました。

ヘルシークッキング教室に参加して健康づくりに役立ててみませんか。(木村)



山川文化会館まつり



10月5日 毎年恒例の山川文化会館まつりに今年も食改のPRを兼ね参加しました。

試食として用意した「にんじんカップケーキ」100食は瞬く間に無くなり、レシピだけでも欲しいと大好評でした。

いつでも手に入る材料、見た目も綺麗、電子レンジでカンタン調理、子どもから高齢者までおやつにぴったりです。にんじんの代わりにいろんな野菜でアレンジするのも楽しい！手作りおやつに、ぜひ作ってみてください！(中条)

中央研修会

私達食改は毎月1回中央研修会を行っています。管理栄養士の講話の後、それに沿ったメニューで調理を行います。例えば、免疫力を高める食事、糖尿病を予防する食事といった内容です。試食后感想を述べ合い、より良いメニューに改善します。

食改は市事業への協力、伝達講習会など様々な活動をしていますが、中央研修会での講話や調理実習などはその活動に生かされます。この研修会は食改にとって大切な活動です。(浅野)

