



「はじめまして♪」市亜熱帯動植物園に仲間入りした生後約40日のツキノワグマの子ども（3月14日撮影）

広報
No.678

させぼ



広報させぼ 編集長
「キューちゃん」

特集 わたしのまちの動植物園 ……2~7p

今月の主な内容

- 市政功労者、地域福祉活動計画など ……8~11p
- 施設だより、イベント情報 ……12~13p
- 市民の広場 ……14~15p
- 歴史散歩、カレンダー、テレホンガイド ……26~27p
- 九じろうの取材日記 ……28p



PUBLIC RELATIONS SASEBO

広報 させぼ

平成19年5月1日発行

佐世保市役所企画調整部秘書課広報係 TEL0956-24-1111 FAX25-2184

〒857-8585(市役所専用)長崎県佐世保市八幡町1-10 http://www.city.sasebo.nagasaki.jp

九じろうの取材日記

マタニティー クッキング



こんにちは、九じろうだよ。
皆さんは、妊婦(マタニティー)さんと生まれてくる赤ちゃんの健康を考える料理教室があることを知っていますか？
十数年も前から続けられている料理教室で、「マタニティーキング」というんだ。年に5回開催されていて、何度でも参加できるんだよ。開催のお知らせは、広報紙の「健康と福祉」のページに載っているんだけど、見たことあるかな？

今回は、3月16日に中央公民館で開かれた料理教室に参加して、妊婦さんなど14人と一緒に、「食」について勉強してきたよ！

■食の選択は重要！

この料理教室は、妊娠中に不足しがちな栄養素の取り方や、大人向けの料理から離乳食を作る工夫の仕方などを学び、食育への理解を深めてもらうことが目的なんだって。

はじめに、市の栄養士から「食」についての説明があったんだ。体にやさしい食材(保存料や着色料が入っていないものや少ないもの)を選ぶことや、地産地消(地元で取れた新鮮な食材を使うこと)など食の選択が重要で、食べたいものが自分の体をつくることを小さいときから子どもに話してほしいんだって。ほかに、子育ての楽しさや、子どもの声に耳を傾けてほしいとか、料理教室の域を超えた話まで聞くことができたよ！

■いよいよ調理開始

参加者が4~5人ずつ3グループに分かれて調理をしたんだけど、初めてグループを組んだとは思えないチームワークで、どのグループ

でもできばきと料理を完成させていたよ。献立は、胚芽ご飯、春キャベツの団子汁、豆腐ステーキきのこソース、鶏レバーの甘煮、苺とキウイのヨーグルトかけの5品で、テーマは「カルシウム・鉄分たっぷり料理を作りましたよー！」。素材の特徴や活用法とかの解説もあって、九じろうも作りたくなっちゃった。
完成後は、みんなで試食!!九じろうも試食させてもらっちゃった。とてもおいしかったよ。参加者の皆さんにも好評で、西由樹子さん(崎岡町)は、「薄味だったけど素材の味が分かっておいしかったし、ほかの参加者の話も聞けてよかったです」と話していたよ。



グループに分かれて調理中の皆さん

■仲間づくりのきっかけ
最近、核家族化や近所付き合いが少なくなると、「食」に関する情報が入りにくく、昔からの食

(和食)の伝承が難しくなっているんだ。だから、この料理教室を通じて仲間をつくって、情報交換してもらうこともこの教室の目的なんだって。
今後マタニティーだけでなく、男性向けや、介護者向けの料理教室も開かれる予定だから、皆さんも一度参加してみませんか。



料理の完成です！

■お尋ね 保健所内・健康づくり課
(0956)24-1111

編集長から一言

優しい動物の目に癒やされる特集記事の取材でした。わたしは言葉が話せるというのに、伝えたいことが相手にうまく伝わらず、コミュニケーションをとるのが難しいなと感じる今日このごろ。言葉が話せない動物たちの目に、わたしたち人間社会ってどんな風に映っているのかな？(N)

