



# 本市の 取り組みは？

## 市食育推進会議

食習慣の乱れや肥満・生活習慣病の増加など、国はこうした現状を危機的な状況としてとらえ、食育を個人だけではなく、国全体で取り組むため、昨年7月、「食育基本法」を制定しました。この中で、「食育」を次のように位置付けています。

生きる基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの  
さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

本市では、これまでも食や健康に関するさまざまな施策を進めてきましたが、国のこうした状況を踏まえ、ことし6月、新たに市食育推進会議を設置しました。

この会議は、学識経験者や医師などの専門家、学校関係者、農漁業の

生産者代表、公募委員など18人の委員で構成しています。

本市は海や山に囲まれ、恵まれた食の環境があります。会議では、このような環境を生かした市独自の食育推進計画を年内に策定することとしています。

食育推進モデル事業  
～本年度からの3つの新事業～  
農業者と取り組む

農林振興課では、耕作されていない農地を活用して、野菜を無農薬で育てる事業に地元の農業者の皆さんと一緒に取り組んでいます。

これは、農地の草を刈り取り、その草を微生物が食べて肥料に変えることを利用した有機栽培法を実践するもので、おいしい野菜ができるといわれています。

学校で取り組む  
相浦西小学校、吉井北小学校、柚



無農薬野菜づくりで植え付けられたブロッコリーの苗



光武市長から委嘱状を受け取る市食育推進会議の委員



写真上から  
無農薬野菜づくりに取り組む地元の農業者/野菜の栽培体験に取り組む相浦西小の児童/生ごみリサイクルで野菜の土づくりに取り組む吉井北小の児童たち/「虫まんじゅう」づくりに取り組む柚木中の生徒たち

本中学校では、それぞれ、「よりよく食べる子ども」の育成をめざして、「心も体も元気いっぱいいな直谷っ子の育成」、「豊かな心と健康な体をはぐくむ食育の研究」をテーマに食育の研究を進めています。

各校では、稲や野菜の栽培体験をはじめ、地場産品の調理実習、食を考える時間の「食育タイム」の設定など、さまざまな活動に取り組んでいます。

地域などで取り組む  
廃棄物・リサイクル対策課では、食への関心を高め、限りある資源を大切にすることを目的として、生ごみの堆肥化活動を支援しています。

これは、地域の団体や保育所、小・中学校などが行う生ごみ堆肥化活動に助成金を支給したり、必要な物資を支給したりするもので、現在、8団体、9校に助成を行っています。

## わたしたちの「食育」

健全な食生活を取り戻すため、国や市では食育の取り組みが本格化してきています。しかし、食育は、わたしたち一人一人の取り組みが最も大切です。では、わたしたちは何から食育を始めたらいのでしょうか。

「分かってはいるけど、できない」。これが食育の難しいところです。現代社会では、父親や母親ばかりでなく、子どもまでもが多忙な毎日を送っています。

このような中、わたしたちができることは、まず、食に関心を持つこと。そして、食にかける時間を少しずつでも増やしていくことです。食に対する意識が変われば、行動が変わり、やがて食習慣が変わるかもしれません。

食はもともと楽しいものです。食に関心を持つことで今より楽しい時間が増えるはず。そんな時間を少しずつ増やしてみませんか。

食育に関するお尋ね  
保健所内・健康づくり課

(09)56・24・1111



8月4日、市の食育関連事業として実施したヘルシークッキングコンテストの最終審査がアルカスSASEBOで行われました。これは、おいしく、楽しく、手軽にできる朝食の創作一品料理を競うもので、主婦や学生などから計230点のアイデア料理が寄せられました。当日は、10人が最終審査に臨み、海の幸部門は、嘉月弘子さん(22歳・長崎国際大4年)の「豆腐と長芋の和え物」が、山の幸部門では、鶴田めぐみさん(22歳・同大4年)の「野菜たっぷり!巣ごもり風目玉焼き」がそれぞれ最優秀賞に選ばれました。最終審査に臨んだ10作品のレシピ集は、市ホームページに掲載しています。



豆腐と長芋の和え物

### 材料(4人分)

豆腐300g、長芋150g、チンゲン菜170g、ポン酢40g、減塩塩昆布15g、かつお節適量

### 作り方

- 1 長芋を細い千切りに切る
- 2 チンゲン菜を食べやすい大きさに切り、皿に入れ、ラップはせずに電子レンジにかける(500Wで3分程度)
- 3 ポウルに1と2と豆腐を入れて混ぜる
- 4 ポン酢と塩昆布を入れ、さらに混ぜる
- 5 塩昆布の塩が溶けてきたら、皿に盛り、好みでかつお節をかける



嘉月弘子さん  
朝ごはんということで手軽に作れるよう電子レンジを使っています。減塩塩昆布を入れることで、食感にアクセントがついて、減塩効果もあります。冷蔵庫にある野菜などを加えてもおいしくできますよ。



野菜たっぷり!巣ごもり風目玉焼き

### 材料(4人分)

キャベツ4枚(180g)、ホウレン草1/2株、トマト2個、卵4個、ベーコン60g、プロセスチーズ4枚、塩0.8g、こしょう0.8g、サラダ油小さじ1

### 作り方

- 1 キャベツ・トマトはザク切りに、ベーコンは1cm幅に切る。ホウレン草はラップをして電子レンジで加熱し、1.5cm幅に切る
- 2 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、キャベツを加えてしんなりしたら塩、こしょうする
- 3 2をフライパンにまんべんなく広げ、卵を割って入れる
- 4 弱火にして、トマト・ホウレン草・チーズをトッピングし、ふたをして約3分間加熱する



鶴田めぐみさん  
この1品で野菜をたくさん取れて、卵でタンパク質も取れます。作り方も簡単で、料理に慣れていない人や一人暮らしの人でも楽しく料理できますよ。

おいしく、楽しく、手軽にできる朝ごはんをどうぞ!