



▲過去の磯食だよりはこちら



第 12 号

令和 5 年 3 月 発行

食の大切さを伝える大磯町食生活改善推進団体

合言葉は「おいしく、楽しく、健康に」

食事をすることは、単に栄養をとるだけではなく、たくさんの役割があります。

おいしい！と思って食べることで幸せを感じたり、家族や友達と一緒に食べながら話をするというコミュニケーションツールになったりします。また、地域の食について理解することは、文化や伝統の継承にもつながります。

大磯町食生活改善推進団体は「食改さん」の愛称で地域に食の大切さを伝える活動をしているボランティア団体です。

大磯町食生活改善推進団体の主な活動

- ❖町の食育推進事業への協力
(幼児おやこクッキング、いそさぼルーム等)
- ❖町のイベントへの参加
(大磯チャレンジフェスタ等)
- ❖中学生体験クッキング
- ❖家族やお隣さん、地域へと食の大切さを普及する活動



◀ 幼児おやこクッキングの様子

お母さんとお子さんのクッキングがスムーズに進むようお手伝いしています。

大磯チャレンジフェスタ ▶

豆つまみゲームやレシビ配布などを行っています。



コロナ禍になって活動場所が使えなくなり、大勢で集まって調理すること等ができなくなりました。しかし、少しずつ、少人数での事業や試食の提供ができるようになり、今までとは違った活動内容を模索しています。私たちと一緒に「食」の大切さを地域の皆さんに伝えましょう！



〈受講者の声〉

食について様々な視点から学ぶことができました。一緒に学ぶ仲間もいて、とても楽しい時間を過ごしました！

一緒に楽しく活動しませんか

食生活改善推進団体の一員として食の大切さを広める活動を試みようかなという方に、毎年「食生活改善推進員養成講座」を開催しています。食を通じた健康づくりのための知識と基本的な調理を学ぶ講座です。

まずは自分や家族の健康、そして地域へと健康の輪を広げてみませんか？
講座の開催は町広報でお知らせします。ご参加をお待ちしております！

「食べる力」を育てましょう

お子さんの「お手伝いしたい」に応えます！～幼児おやこクッキング教室～

新型コロナウイルスの蔓延で低迷していた町の食育活動ですが、3年ぶりに幼児おやこクッキング教室を再開することができました。これまでとは違った視点での安全安心を図るために、課内で感染防止策について協議を重ねて実現することができました。

2～3歳児さん対象と、夏休みには幼稚園児さんを対象として5回実施しました。



《参加者さんの感想》



普段全然食べない息子がおいしい！と何度も言って食べてくれて、本当にうれしかったです。



普段なかなか子供と一緒に料理ができないので一緒にできてよかったです。



～メニューの一例をご紹介～

- * とうもろこしおにぎり
- * 洋風みそ玉(レシピ紹介)
- * ベジタブルパフェ

〔材料（4人分）〕

- | | |
|------------|-----------|
| みそ…20g | ウインナー…80g |
| かつお節…4g | 油…小さじ1 |
| キャベツ…200g | 牛乳…400ml |
| コーン…大さじ1/2 | |

〔作り方〕

- ① キャベツは太めの千切り、ウインナーは5mmの輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①、コーンを炒める。
- ③ みそにかつお節を混ぜ、10g ずつラップにのせ丸める。
- ④ お椀に②、③を入れ、温かい牛乳を注ぎ、よく混ぜる。
※暑い時期は冷たい牛乳でもおいしくいただけます。

お手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

【2歳児】

テーブルをふきんで拭く、野菜の皮むき

【3歳児】

卵を割る（※アレルギーに気をつけましょう）、スプーンなどの簡単な配膳

【4、5歳児】

自分の分の食事の盛り付け、包丁にチャレンジ、食器洗い



赤ちゃんと一緒にバランスメニューを味わいます～いそさぼルームランチタイム～

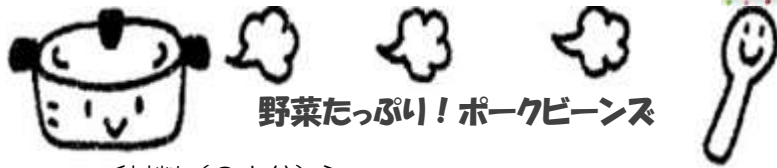
町では、出産後間もないお母さんが安心して子育てができるように、お母さんと赤ちゃんへの心身のケアや育児のサポートを行っています。いそさぼルームは、産後1年までのママと赤ちゃん、妊婦さんのための育児ルームです。育児相談や赤ちゃんとの遊びに加え、管理栄養士の考えたランチをお召し上がりいただいています。ランチタイムはスタッフが赤ちゃんをお預かりするので、ママ達はつかの間の休息時間を楽しんでいただけます。

《参加者さんの感想》

りんご煮は、砂糖なしでも十分甘くおいしかったです。手軽に作れそうです。ごちそうさまでした。

～メニューの一例をご紹介～

- *ターメリックライス
- ***ポークビーンズ(レシピ紹介)**
- *桜えびと小松菜の和え物
- ***りんご煮(レシピ紹介)**



野菜たっぷり！ポークビーンズ

〔材料（2人分）〕

- | | |
|--------------|---------------|
| にんにく…1/2 かけ | オリーブ油…大さじ 1/2 |
| たまねぎ…50g | 大豆水煮…80g |
| かぼちゃ…50g | コンソメ…小さじ 2/3 |
| 豚もも肉一口大…100g | ローリエ…1 枚 |
| キャベツ…50g | 塩…少々 |
| ホールトマト缶…200g | こしょう…少々 |

〔作り方〕

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎは5mm角、かぼちゃは1.5cm角、キャベツは一口大、ホールトマトは粗くつぶす。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、たまねぎ、豚肉の順に加えて、中火で炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、水気を切った大豆、かぼちゃ、キャベツ、ホールトマト、コンソメ、ローリエを加えて、ふたをして15分ほど蒸し煮にする。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

ポークビーンズは簡単そうで家にある食材で作れそうなので、今度作ってみます。ニンニクが効いていておいしかったです。

切ってお鍋に入れるだけ！りんご煮

〔材料（2人分）〕

- りんご…1 個
- レモン果汁…小さじ 1
- 水…50cc

〔作り方〕

- ① りんごは皮をむいて厚めのくし切りにする。
- ② 鍋に①とレモン果汁、水を入れ弱火にかける。
- ③ りんごがやわらかくなったらできあがり。

簡単レシピのご紹介

コロナ禍で自宅にいる時間が増えたことをきっかけに、料理をするようになった、健康への意識が高まったという方もいるようです。料理は楽しみたいけれど、忙しい毎日の中で手間はかけられないというときにおすすめのレシピをご紹介します。

鶏肉と大根の煮物

〔材料（2人分）〕

鶏もも肉	1/2 枚（約 150g）	
だいこん	6cm（300g）	
A	だし汁	2カップ
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
細ねぎ	適量	



〔作り方〕

- ①鶏肉は一口大に切る。大根は皮をむいて2cmの暑さに切り、一口大に切り分ける。（辛みの強い大根は、5分程下茹でする。）細ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火で煮立て、鶏肉と大根を入れて落しぶたをして15分程煮て、火から下ろし、そのまま10分おいて余熱で味をなじませる。
- ③器に盛り、細ねぎをちらす。

一口メモ

鶏もも肉はよく動かす部位なので、やや弾力がある食感です。煮込み料理、から揚げ、ソテー等、幅広い料理で活躍します。

むね肉に比べると脂質が多いため、気になる場合は皮や脂の部分を取り除いて調理します。

筋肉や髪の毛、爪などの材料になるたんぱく質が豊富です。



具たくさん汁物があれば安心♪

冷蔵庫にある半端な野菜やちくわ、ハムなどのたんぱく質が多い食材等、いろいろ入った具たくさん汁物は、立派なおかずになります。味噌汁はもちろん、牛乳、豆乳、トマト缶やカレー粉を入れるなど、いろいろな味で楽しめます。



少ない材料で、調味料もとてもシンプルです。調理時間は短いです。うま味がたっぷりしみ込みます。お鍋1つで簡単にできます

食育セミナーを開催します

日本茶をテーマに、町内の茶農家の方をお招きし、お話を伺います。ティーバッグのお茶もちろん美味しいですが、急須でお茶を淹れる…そんな時間も大切にしたいですね。

テーマ：「日本のお茶で人生にいろどりを」

講師：高野 幸代さん

日時：令和5年3月27日（月）10時～12時

場所：保健センター2階 研修室

申込み：スポーツ健康課

試飲もあります！



詳しくはこちら→

編集後記

毎日の生活の中で食事は欠かせませんが、疲れていたりするとご飯を作るのが面倒だな…と思うときもあります。町内を歩いているとテイクアウトができるお店がたくさんあることに気づきました。時には自分で作らないような食事を楽しむのもいいですね。