

6月は食育月間です

～磯食だより広報おおいそ特別号（第5号）～



食育活動を広めるために、毎年6月は食育に関する様々な取り組みが全国で行われています。町では6月に様々な料理教室を行います。

- 7日（日）「家族のクッキング教室」
- 11日（木）「簡単！親子と一緒にクッキング」
- 25日（木）「伝統料理教室」
- 27日（土）「ふれママふれパパ&イクメンクッキング」



ごちそうさまでした



家族や友達と一緒にご飯を食べていますか？なにげなく言っている言葉には感謝の意味がこめられています。

「いただきます」には、様々な動植物の「命をいただきます」という意味が含まれています。

「ご馳走」には昔、お客さんの食事を用意するために、走って集めたことから、おもてなしの意味が込められています。今日から感謝の心で「ごちそうさまでした」と言ってみましょう。

いただきます



知っていますか？

OISO JINTO



家族で育てた採れたての野菜は個性があつて味が違うので、ゆでたり、炒めたり食べやすさの工夫も楽しいです。子どもの発想で季節にあつた美味しい調理法が見つかることもあります。（お母さん）



ピラフ風チャーハン

町の小中学生に地場産の食材を使った料理を募集して4冊のレシピ集が完成しました。最新号Vol.4からピラフ風チャーハンを考えてくれた伊藤杏花さんとお母さんにインタビューしてみました。
食材の玉ねぎ、さつまいも、ほうれん草は大磯の畑でお父さんが作ったものです。



料理が好きなので、お兄ちゃんによく料理をします。本で調べるより、自分で考える方が多いです。バレンタインの時は、毎年手作りしています。友達に喜んでもらえるのが嬉しいので、お料理も作ってあげたいです。（杏花さん）

OISOレシピは町のホームページで紹介しています。また保健センター、商工会窓口にも設置しています。
<http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>



みんなで食べるとおいしいね！
毎月19日は「食育の日」
第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく おかわり いきいき そだつ

食の情報を毎月19日の食育の日メール配信しています。

(<http://scn-net.easymyweb.jp>から配信)

※この標語は昨年の子ども議会で国府小学校当時6年生から提案されました。

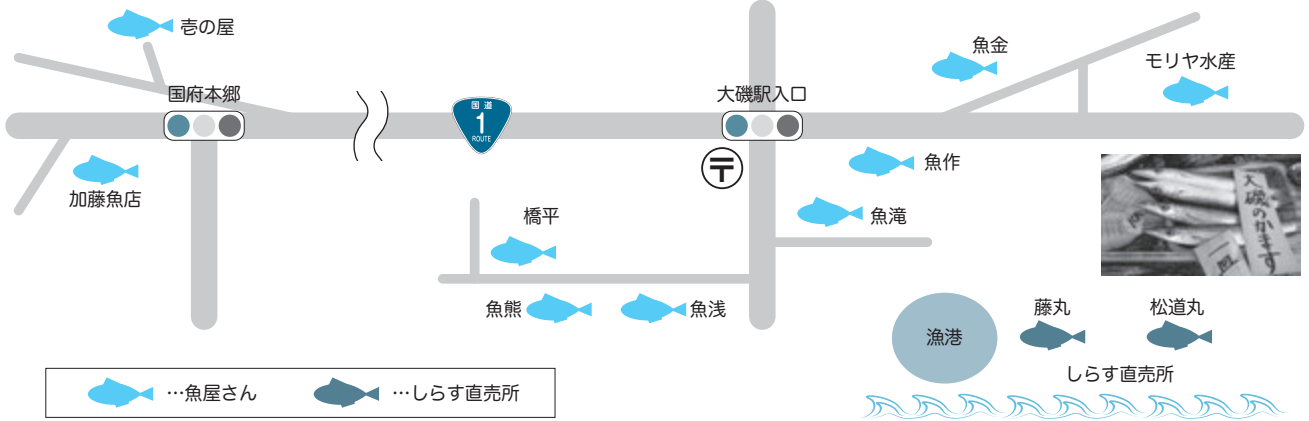


町のお魚屋さんMAP

大磯漁業協同
組合調べ

天秤棒を担いで売る行為をボテイ（棒の前後に振り分ける：ボテフリ）といったことから、魚屋は「ボテイ」と呼ばれ、大正4年には、旧大磯地区に56軒の魚屋（行商を含む）があったそうです。（大磯町史民俗編より）

相模湾で取れた旬の魚を一番にだしています！アジ、サバ、カマスなどがこれからおいしいよ（魚金さん）



自家製のひものは塩が控えめで知り合いに送ってあげるととても喜ばれるんだよ（お客さん）

魚には、脳の活性化や血液をさらさらにする成分が含まれています。旬のものをおいしくいただきたいですね。魚屋さんでは、調理しやすいようにさばいてくれたり、おいしい食べ方なども教えてもらえるかもしれません。



大磯町食生活改善推進団体（食改）さんを知っていますか？

食を通じた健康づくりのボランティアとして活動をしている団体です。町主催の教室やイベントへの協力、食育の普及・啓発（おやこ食育教室など）、左義長の団子づくり、男性の料理教室の開催等を行っています。

食改さんを養成する講座が6月から始まります。この講座では健康づくりのため、食に関する知識、技術を学びます。

〈参加者からの声〉

- ・たくさんの人との出会いがあり、楽しく受講出来ました。
- ・食事の大切さを改めて感じました。

☎ スポーツ健康課 内線 3119

簡単！おいしい！おさかなレシピ。大磯町食生活改善推進団体のみなさんに教えてもらいました。

アジのさっぱり巻き



▲サバと野菜のカレー炒め



▲アジのさっぱり巻き



▲アジのなめろう

※他のレシピやアレンジ方法などを町ホームページで紹介しています。



アジのなめろう

- ①三枚おろしにしたアジを包丁でたたく。
- ②少したいたたら粗みじん切りの玉ねぎ、みじん切りのしょうが、小口切りの小ネギ、みそを入れさらにたたく。
- ③ねっとりしてきたら皿に盛って小口切りのネギをちらす。

サバと野菜のカレー炒め

- ①三枚おろしにしたアジやカマスに青しそ、梅肉をのせ、くるくる巻き、楊枝で止める。
- ②油をひいたフライパンで焼いたらできあがり。
- ③サバ、じゃがいもを1cm角に切る。玉ねぎも1cmに切る。
- ④茹でたじゃがいもと玉ねぎを油をひいたフライパンで炒め火が通ったら一度皿に出しサバを炒める。
- ⑤サバに火が通ったら②のじゃがいも、玉ねぎを入れ、塩、カレー粉を入れ炒める。
- ⑥調味料が混ざったらできあがり。