



食からひろがるみんなの笑顔

磯食だより

大磯の食育情報

第7号

平成 28 年6月発行

6月は食育月間です！！

みんなであべるとおいしいね♪

毎月19日の「食育の日」と第1日曜日の「ファミリーコミュニケーションの日」を合わせて、町では、「共食を考える日」としています。

共食とは、一人で食べるのではなく、家族やお友達、地域の人、職場の人など、誰かと一緒に食事をする事です。皆さんは週に何回くらい共食をしていますか？共食は、楽しい雰囲気の中で、おいしく食べられる、食事のマナーが身につく、食文化が継承されるなど良いことがあります。食育月間にお友達などと一緒に食事をする機会を作ってみませんか？

食育活動を広げるために、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。町でも食に関するイベントや料理教室を行います。

- ・6月 5日(日) 「歯の健康フェスタ」(食育コーナーがあります！)
- ・ 23日(木) 「伝統料理教室」
- ・ 25日(土) 「若い男性向け料理教室」
- ・7月 3日(日) 「みんなでクッキング教室」

Pick up !

若い男性向け料理教室とは、独身男性はもちろん、子育て中のパパもご家族と一緒にいらしていただける教室です。プレイルームをご用意するので、お昼ごはんができるまで、ママとお子さんは自由に遊んでお待ちください♪

パパが腕を振った料理をご家族に振る舞う新しい形の料理教室です。料理好きの方だけでなく、包丁をにぎったことのない男性も大歓迎です。

詳細は広報6月号をご覧ください。



今さらですが…食育ってなんですか？

町で「第2次食育推進計画」を策定して3年目になりました。

「食育」は「食べる力」を育てるために、すべての世代の人にとって大切な取り組みで、次のような活動があります。

- ・ **食事は抜かずにバランスよく食べる**…「1日3食」食べていますか？規則的なリズムを身につけることが健康への近道です。
- ・ **地場産物を購入する**…旬のもの、新鮮なものが手に入り、心身の健康につながります。
- ・ **みんなで食事をする**…食を通じたコミュニケーションが取れます。
- ・ **料理を作る**…食材に興味を持つきっかけになります。

おいしく おかわり いきいき ぞだっ

食の情報毎月19日食育の日メール配信しています。
登録はこちらから。



私たち大磯町食生活改善推進員です！

～合言葉は「おいしく、楽しく、健康に」～

「食改さん」の愛称で、町内で幅広い年代の方を対象とした料理教室を行ったり、左義長のお団子飾りを作ったりしています。

会員の皆さんは温かく、そしてエネルギー！！

自分自身の知識向上、そして食を通して、地域へと健康の輪を広げる活動をしています。



日々活躍している食改さんに聞きました！！

私たち大磯町食生活改善推進団体は、40代から80代までの会員46名で元気に楽しく、明るく活動しています。

食の勉強をして、運動を取り入れ、社会参加することで、未病を治し、健康寿命を延ばしています。私たちと一緒に活動しませんか？ぜひお待ちしております。

いつも明るく元気な会長
三堀 ふじ子さん



料理を習うために町の料理教室へ行くのは敷居が高いと思っていらっしゃる方、食改（ママの会）が実施している料理教室に気軽に参加してみてもどうですか！！

私も定年退職したときに料理を習いたくて、食改の男性料理教室に参加して、基礎から教えてもらい簡単な料理ぐらいは出来るようになりました。

定年退職された男性の方で料理を習ってみたいという方、男性料理教室を町の保健センターで開催していますので、参加されることをお勧めします。

貴重な男性会員
纒田 義夫さん



★食改さんの仲間になりませんか★

楽しく活動をしている大磯町食生活改善推進団体の仲間入りをしてみようかな♪という方向けに、町では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を行っています。

平成28年度の講座は6月24日（金）からスタートします。町内在住の方でしたら、性別・年齢問わずどなたでもご参加いただけます（要申込み）。

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？



毎月19日は食育の日 ～食の大切さを学びましょう～

★ 旬の魚を食べよう ★

さ かなの朝市に行ってみよう！

さかなの朝市に行ったことはありますか？

朝市の会場は、漁協の方やたくさんのお客さんの活気にあふれています。また、水揚げされたばかりのピカピカ光る新鮮な魚が並んでいます。

少し早起きして、朝市の雰囲気を楽しみつつ、新鮮でおいしい、旬の魚を食べてみませんか？

さかなの朝市

開催日：毎月第3日曜日

場 所：大磯港魚市場

時 間：9：00～

（整理券配布は8：00～）

※天候や漁の状況により中止になる場合があります。



▲さかなの朝市の様子



▲新鮮なサバがたくさんありました



魚は食べたいけれど、自分でさばく自信がない・・・という方もいるのではないのでしょうか。

朝市では、お願いすると購入した魚をその場でさばいてもらえることもあります。

魚を購入するときも、「こんな調理法にしたいんだけど・・・」と相談すると、「この魚がおすすめだよ」「この大きさがいいよ」などとアドバイスをしてもらえます。

運がよければ、普段見かけない魚に出会えることもあります。

このようなコミュニケーションをとりながら買い物ができることも、朝市の魅力ですね。



▲お客さんのサバをさばいています

* * * * *

Oisoレシピを募集します！

町内の小中学生を対象に募集している、大磯産の食材を使ったオリジナルレシピ「Oisoレシピ」を募集します。

平成28年度のテーマは「夏から秋が旬の食材」です。

応募時期や方法は、小中学校から配布されるチラシや町ホームページをご覧ください。

自慢のレシピをお待ちしています。

★夏が旬の食材のご紹介★
きゅうり、トマト、なす、イワシ、カマス、サバ、マコモタケなど

* * * * *

★町立中学校給食「スクールランチ」の紹介をします！★

スクールランチへの質問にお答えします！！

Q. パンやめん類はでないのですか？

A. めん類は時間が経つと味が落ちる、パンはランチボックスの都合上、配送が困難、という理由から、現在は実施しておりませんが、生徒からの希望もありますので、今後実施できるよう検討していきます。

Q. どうしておかずが冷たいのですか？

A. 温度が高いと配送中に食中毒の原因となる細菌が増えてしまうため、温度を下げてから提供しています。

今後も、献立を工夫して、冷たくてもおいしく感じられる給食を目指していきます。

Q. 味が薄い気がするのですが、理由があるのですか？

A. 健康の観点から塩分は適正量にコントロールしています。ただし、塩分量を増やせない分、おいしく食べることができるよう調理法を工夫しています。

Q. 献立にスープはありますか？

A. スープなどの汁物は、具材として野菜をたくさん食べられる、食事の満足感を得られるなどの意義があります。パンやめん類と同様、今後の検討課題として取り組んでいきます。



学校教育課栄養士 藤川がお答えします

人気メニュー紹介★「マグロのオーロラ和え」

〔材料（1人分）〕

マグロ（角切り） 90g

*下味 白ワイン 小さじ1

おろししょうが 少量（2g程度）

片栗粉 適量、じゃがいも 30g

（オーロラソース）

ケチャップ 小さじ2、ウスターソース 小さじ1

砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 少々

〔作り方〕

- ①マグロに下味の材料を和え、なじませる。
- ②①を水溶き片栗粉にくぐらせて、揚げる。
- ③じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り、素揚げにする。
- ④オーロラソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤②、③を④で和える。

本来「オーロラソース」といえば、ケチャップとマヨネーズを使いますが、スクールランチではマヨネーズの代わりにウスターソースを使っています。ウスターソースを使うことによって、冷ましても深みがある味に仕上がることがポイントです。



主菜1品（マグロのオーロラ和え）と副菜2品にご飯がつきます。

▼生徒がデザインしたランチボックス



◆栄養士から一言◆

平成28年1月から町立中学校において生徒全員給食「スクールランチ」を開始しました。この新たな給食事業に最初から関わらせていただいていることを大変嬉しく思っております。

「スクールランチ」の特徴は、献立の作成や食材の発注を町の担当栄養士が行い、調理・配送業務を相模原市にある委託業者が行っているところです。給食は、生徒がデザインした絵柄が描かれた「ランチボックス」に盛り付けられて、生徒のみなさんに配膳されます。

子ども達の意見も聞きながら、これからも「生徒に愛される給食」を目指していきたいと考えております。