



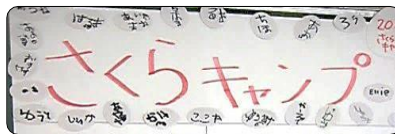
みんなで作って、食べて、伝え合う共食きょうしょく

食を共にすること《共食》には「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。《共食》について、7月に行われた町立国府保育園さくら組(5歳児)のさくらキャンプに沿ってご紹介します。園児たちは、自分たちが育てている野菜を使ったメニューを考え、料理や配膳もしました。皆さんも、家族や友達と一緒にできることをチェックしてみましょう。

① どんな料理にするか考える

メニュー

- *ホットドック
- *野菜スープ
- *フライドポテト
- *フルーツポンチ



② 材料をそろえる (買い物・収穫)



みんなで食べたうおいしいね

⑦ 感想を話したり、聞いたりする(次の食事に活かす)

⑥ 後片付けをする

⑤ 食べる



③ 料理を作る



④ 配膳



「共食」を意識してみませんか

<けんこうプラン大磯>

「生涯健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち」を基本理念に、「健康づくり」「食育」「スポーツ推進」を関連づけ一体的に進めよう!とくけんこうプラン大磯>が平成 29年4月にスタートしました。

こころの健康をテーマにした、「健やかでこころ豊かな暮らしの実現“生きがいつくり”」では、共食による“食を通じた交流の推進”が重要なテーマとなっています。

食を通じた地域の交流、食生活改善推進団体によるクッキング講座、保育園・小学校給食や中学校スクールランチなどをきっかけに共食を推進していきます。

食卓は、コミュニケーションの場

食事をする目的は単に栄養をとることだけではなく、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要になっています。

また、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

毎月 19日は「食育の日」
第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」



みんなで作ってみんなで食べよう

家族やお友達と協力して調理！ ～みんなでクッキング教室～

平成29年7月2日(日)に開催

家族や友達など、「みんなで一緒に調理して、みんなで食べる」をテーマに、日曜日に教室を開催しました。大人と子どもの作業を分け、同じグループの子ども同士で協力し合っ

て作業を進めている姿が見られました。自分たちで作った料理は、家族やお友達とおしゃべりしながら美味しそうに食べていました。

メニュー

- *カレーピラフ
- *トマトのミートグラタン
- *ズッキーニのソテー
- *白玉フルーツポンチ

トマトのミートグラタンは、Oiso レシピです♪
Oiso レシピについては、4ページ目をご覧ください。



一生懸命切っています



メロンの型抜き楽しい!



野菜の収穫も♪



白玉丸めて♪メロンを好きな形に型抜き♪

子どもも楽しく調理に参加！「白玉フルーツポンチ」

【材料(4人分)】	【作り方】
白玉粉 100g お湯(人肌)約90ml	①ボウルに白玉粉を入れ、お湯を入れてこねる。☆お湯は一気に加えず、少しずつ加えて、耳たぶの軟らかさにする。
メロン 1/8玉	②一口サイズに丸めて真ん中をへこませる。沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら氷水に移す。
黄桃缶 1/2缶 サイダー 400ml	③メロンは種と皮を除き、1cmの厚さにスライスし、型で抜く。黄桃缶は一口大のひし形に切る。器に水気を切った白玉とメロン、黄桃缶を入れ、サイダーを注ぐ。

参加者の声

子ども

- ★美味しかった
- ★野菜の収穫が嬉しかった
- ★みんなと料理ができて楽しかった など

大人

- ★他の参加者のお子さんとの交流できて良かった
- ★また参加したい など

共食を目的とした町の事業

9月以降も、様々な教室を開催します。教室の日程、詳細は「広報おおいそ」の情報コーナーにも随時掲載し、募集しています。ご参加お待ちしております！

伝統料理教室 時間：10:15～12:00

季節や行事に合わせて家庭でも簡単に作れる料理をご紹介します。

- ★9月22日(金)「お月見」
- ★12月15日(金)「お正月・クリスマス」
- ★平成30年2月23日(金)「ひなまつり」

ぶれママぶれパパ&イクメンクッキング

- ★11月18日(土) 10:00～12:30

和食料理教室 時間：10:15～12:00

和食の基本や、家庭でも簡単に作れる料理をご紹介します。

- ★10月20日(金)「魚をさばこう」
- ★平成30年1月30日(火)「揚げ物を作ろう」

親子で一緒にクッキング 対象：3歳児

- ★11月22日(水) 10:30～12:30

町の教室に参加して体験

男性も一緒に簡単調理！

～ふれママふれパパ&イクメンクッキング～

平成29年6月24日(土)に開催



妊婦さんと夫、お子さんのいるイクメンパパたち計7組が参加されました。

この教室では、調理実習のほか、妊娠中の食生活についての講義や、離乳食の試食、男性には、妊婦体験ジャケットを着用する時間を設けています。

料理は、どなたも簡単にできるメニューを紹介し、ほかのご夫婦やご家族と、妊娠期や育児の情報を共有しながら、楽しんで参加されています。

メニュー

- * ミルクとお豆の炊き込みご飯
- * 簡単しゅうまい
- * クルミとほうれん草の白和え
- * ミルクくずもち

人気のレシピをご紹介します♪

皮は切って、ちらすだけ！「簡単しゅうまい」

【材料（4人分）】

豚ひき肉	180g
玉ねぎ（みじん切り）	1/3玉
小松菜	2株
酒	大さじ2
A 醤油・砂糖・ごま油	各小さじ1
片栗粉	小さじ4
おろししょうが	1かけ
しゅうまいの皮（細切り）	12枚
きゃべつ（ざく切り）	2枚



【作り方】

- ①小松菜は軽く茹でて水気を切りみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、①、Aを入れ、こねる。
- ③きゃべつの半分を皿に敷き、②の餡を小さく丸めてのせる。
- ④しゅうまいの皮を③にちらして、残りのきゃべつをかぶせるようにちらす。
- ⑤④にラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で4分程加熱する。

小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。
動物性たんぱく質と一緒にとると、吸収率がアップします！

自宅でもお手伝いをしたくなる♪ ～親子で一緒にクッキング～

平成29年5月30日(火)に開催

この教室は、「型抜き」「混ぜる」など、楽しみながら簡単な昼食を親子で作る教室です。今回は3歳児対象の教室で、7組が参加されました。

この日はおにぎりを握ったり、野菜を切ったり型抜きを体験してもらい、親子だけでなく、皆で楽しく、美味しいお料理ができました。

調理体験は、苦手な野菜も「食べてみよう！」というきっかけ作りにもなりますよ。

メニュー

- * ツナコーンおにぎり
- * こころサラダ
- * サクサクおふラスク



ご自宅では…

3歳ぐらいになると、「子ども用包丁で野菜を切る」「混ぜる」「まるめる」「握る」「盛り付け」など一通り調理のお手伝いができます。

包丁を使うときは、刃に注意して一緒に切るようにしてください。



Oiso レシピを募集します

Oiso レシピとは、町内在住の小中学生から募集したオリジナルレシピです。条件として、大磯町内で収穫される野菜や果物、魚介類を一つ以上使用していることとしています。

平成22年度よりスタートし、現在 Vol.6まで発行中で全87レシピ、53種類の町内の農水産物が使用されています。

使用食材ランキング！

No.1 みかん 13レシピ

No.2 さつまいも 11レシピ

No.3 かぼちゃ
じゃがいも 各9レシピ
なす

このほか、アジ、しらす、かますなどの水産物も使用されています。

Oiso レシピが大活躍！

応募していただいたレシピは、「広報おおいそ」の裏表紙に毎月掲載しています。

また、歯の健康フェスタや料理教室、町立保育園や小学校給食の献立などとして採用しています！



レシピ集
QRコード



募集ページ
QRコード

レシピ集 Vol.6の一部をご紹介します

湘南ゼリー



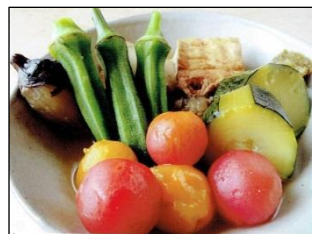
湘南の風と太陽と大地に育まれた大磯のみかん「湘南の輝き」を使用しました。

大磯さつまいもタルト



近所の農家の方にいただきました。さつまいもが好きなので、おいしいお菓子を作りたいと思いました。

おでん



おじいちゃんが育てたナスとトマト、家で育てたオクラ、ズッキーニを使用しました！冷まして食べてもおいしいです。

湘南ゼリーのレシピをご紹介します

【材料（4人分）】

牛乳ゼリー

牛乳 180cc
砂糖 大さじ1と1/2
ゼラチン 3g

みかんゼリー

みかん（湘南の輝き） 2個
マーマレード 大さじ2
ゼラチン 3g
水 150cc

ミント 少量

【作り方】

牛乳ゼリー

①牛乳にゼラチンを入れ、レンジ強で2分温める。
②①に砂糖を入れ、よくかき混ぜる。
③容器に入れ、固まるまで冷やす。

みかんゼリー

①水にゼラチンを入れ、レンジ強で2分温める。
②①にマーマレードを入れて溶けるまでよくかき混ぜる。
③②が冷めたら皮をむいたみかんを入れる。
④固まった牛乳ゼリーの上に③を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
⑤ミントを上に乗せてできあがり。

夏バテ防止！夏バテを吹き飛ばすポイントをチェック♪

急激に気温が上昇するこの時期は、夏バテ気味になりますね。

チェックがつくように心がけてしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかり作ろう
- 朝ごはんを食べよう
- 水分のとり方に気を付けよう
- 夏野菜を食べよう
- 食欲がないときは、にんにくやねぎなど、香りの強い食材を料理に使ってみよう
- ビタミン・ミネラルを十分に摂ろう

例

- ★カリウム・・・利尿作用があり、体内の水分量を調節（野菜、いも類、果物など）
- ★ビタミンB1・・・糖質をエネルギーに変換、食欲不振の解消（豚肉、納豆、うなぎなど）
- ★ビタミンC・・・ストレス軽減、疲労回復（レモン、グレープフルーツ、パプリカなど）