いろいろな食育活動

「食べる力」を育てるために、町ではいろいろな食育の活動をしています。

・**ｏｉｓｏレシピ**…町内の小中学生が考えた大磯産の食材を使った料理のレシピ集です。

・**様々な料理教室**…和食の基本を学ぶ和食料理教室や伝統料理教室、親子で参加するクッキング教室を開催しています。

・**大磯町食生活改善推進団体の活動**…「おいしく、楽しく、健康に」をモットーに、左義長のお団子づくりを幼稚園で教えたり、男性の料理教室の開催など食育の推進に協力しています。

・**学校・幼稚園・保育園等**…野菜の栽培や、学校給食の食材に触れたり、生産者との会食を行っています。

▲料理のベテランの方からお正月料理を教わっています

▶親子で簡単なクッキングに挑戦しています

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

地元のものを使おう

大磯の海からはサバやしらすなどが揚がり、畑では野菜や果物もたくさん作られています。毎月第3日曜日の大磯市や直売所で購入することができます。

▲大磯産のしらす

◀定置網の水揚げ

▶大磯産の野菜を使った手作りピクルス

▶ハウスのレタス

◀大磯で水揚げされた魚の加工品

1人で食べるより誰かと食べるとおいしさが増します。栄養バランスの良い食事はもちろん大切ですが、楽しく、おいしく食べることで、消化吸収がよくなるとも言われています。

「食から広がるみんなの笑顔」が町中に増えるように、皆さんと食育を進めていきたいと思います。この「磯食だより」が共食を考えるきっかけとなることを願っています。

問・申　スポーツ健康課　☎内線319