



磯食だより



大磯の食育情報

第2次大磯町食育推進計画を策定しました

町では、平成26年3月に「第2次大磯町食育推進計画」を策定し、「食から広がるみんなの笑顔」をめざす姿として、食の知識や正しい食習慣の普及、食を楽しむ心の育成、地産地消の推進、食の安全・安心などについて取り組んでいます。

『食べる力』が身体を作ること」を基本と考え、子どもへの取り組みについても力を入れています。

●「食育」って？

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す。家庭などで簡単に行うことのできる「食育」とはどのようなことでしょうか。

・一日三食バランスよく食べる

：規則的な食生活が身に付き、健康を維持することができる

・野菜を育てる：食べ物を大切に作る心が育つ

・料理をする：食材に愛着が沸く、食への関心が高まる

・家族揃って食事をする：食を通じたコミュニケーションがとれる

などがあります。

いつまでも健康で毎日楽しく過ごすために、ご自分の食生活がこの機会に一度見直してみませんか。

6月は食育月間です!!



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8日(日)に「ファミリークッキング教室」を行います。

「共食(きょうじょう)」って？

共食とは、1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ことです。

●共食の良いところ

- ・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。
- ・協調性が育める。
- ・苦手なものでも食べてみようかなと思うなど、食の幅が広がる。
- ・食文化が継承される。

反対に、1人で食事することを「孤立(こしやく)」といい、心身の健康や食行動、食事内容に悪影響を及ぼすことがあると言われています。

町では毎月19日の「食育の日」と第

あなたはどっち？



Aさん

家を出る1時間前に起床し、ご飯と納豆、みそ汁など和食を中心とした朝ご飯を食べて出勤します。職場ではいつも元気な挨拶で、仕事も集中して行うことができます。



Bさん

家を出る10分前に飛び起きて何も食べずに出勤します。ダイエットにもなると思っているようです。でも午前中はあまり元気ありません。

私たちは寝ている間もエネルギーを使い、エネルギー切れ(空腹)の状態では朝を迎えます。

Bさんのように朝食を抜くと、午前中のエネルギーが不足するだけでなく太りやすくなります。次に食べる食事が食べ過ぎになったり、飢餓状態と感じた体はいつもよりエネルギーを体に溜め込もうとするからです。



▲国府保育園での給食

1日曜日の「ファミリーコミュニケーションの日」を「共食を考える日」としています。食から人とのつながりを考えてみましょう。

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。

- ・oisoleシピ：町内の小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



▲料理のベテランの方からお正月料理を教わっています

に触れたり、生産者との会食を行っています。



▶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

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」が町中が増えるように、皆さんと食育を進めていきたいと思えます。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

▶ハウスのレタス

