



第19回

# 食改推だより

編集発行  
南アルプス市  
食生活改善推進委員会  
令和5年3月発行



## ヘルシーレストラン 望ましい食生活実践のための 体験学習



バランスのよい食事のとり方や、自分の体に見合った適切な食事量を知っていただくため、バイキング方式による食事の体験学習を開催しています。おいしそうな料理の数々に、どれを選ぶか目移りしてしまいますね♪日頃の食生活を見直したり毎日の食事に活かしていただく機会として、次の学習会にはぜひご参加ください。

コロナ禍が長期化する中、感染防止対策をとりながら、11月26日(土)に「おやこ行事食教室」を実施いたしました。市内の小学生親子16名が参加しました。

調理実習の前に、おせち料理の「いわれ」について食育講習をいたしました。一つひとつの料理には、新しい年を迎えるにあたりいろいろな祈りが込められており、子ども達も興味深く聞いていました。

メニューは、ちらし寿司、鶏肉の柚香巻き、だて巻き、栗ようかんの4品です。包丁で野菜を刻んだり、卵を割つ

### おやこ行事食教室

ファミリー  
チーム 吉野かな江

て溶きほぐしたりと、親子で楽しく調理していただきました。また日本の文化を学びたいと外国人親子の参加もあり楽しんで調理していただきました。試食は感染防止対策のため、各家庭に持ち帰り味わっていただくことにしました。子ども達からは「楽しかった。また作りたい。」、保護者からは「子どもと一緒に楽しく調理ができてよかった。」と好評でした。これからも事業を通して、昔から日本に伝わる食文化を守ることや、子ども達に食を楽しむ大切さ、料理を作る楽しさを伝えていきたいと思

やわらかな春光に心躍る季節となりました。

日頃より、南アルプス市食生活改善推進委員会に對しまして、御理解・御協力をいただき心より感謝申し上げます。

さて、本会は令和5年度に創立20周年の節目を迎えます。記念式典の開催や会のマスコミ取材やクッキー製作記念誌の刊行等、記念事業に向けて準備を進めているところであります。これまでの足跡を辿りこれからの活動を考える良い機会としての一年にしていただきたいと考えております。

また、社会的に問題視され



会長 横内里花

続け関心の高まりを見せつつある食品ロスについても考えております。講演会や食品ロス削減サポーター養成講座などを開催し、会員自身がまずしっかりと学び、これまでの活動と並行して食品ロス削減のための活動ができればと思っております。

依然として続くコロナ禍ではありますが、今後とも南アルプス市食生活改善推進委員会への御支援・御協力をお願い申し上げます。

# メンズキッチン☆男の料理教室

すこやかキッチンチーム 齊藤 早苗

12月3日(土)、市内の小中学生から80歳を超える方までの幅広い年代の方々にご参加いただき、「メンズキッチン☆男の料理教室」を開催しました。

はじめに行われた食育学習会で、「健康なからだづくりのための食事」について話を聞いていただき、参加者は一日に必要なとされる野菜の量や一食の主食の量を実際に目で見て、手にして実感していました。子ども達にも分かりやすいように食品当てクイズも行いました。

続いて、調理実習では、普段からお手伝いをしていっているという子ども達が、野菜の皮をむいたり、切ったり混ぜたりと上手に道具を使っていました。男性方もレシピを見て手際よく進め、短い時間の中でしたが三品を仕上げました。感染症対策のため持ち帰りとなりましたが、「立派な食事ができました。」「等の感想が寄せられました。

これからも料理教室を通して、市民の方々に健康で食生活を楽しんでいただくお手伝いが少しでもできればと思います。



## 表彰

(令和4年度)栄えある賞を受けられました

- ★ 栄養関係功労者知事表彰 和田 哲子 (甲西支部)
- ★ 南アルプス市表彰 和田 哲子 (甲西支部)
- ★ 山梨県食生活改善推進員会長表彰 小川 光子 (白根支部)

- 河西 光子 (白根支部)
- 河西 光子 (若草支部)



## カルシウムたっぷり! 高野豆腐のピカタ



材料: 3人分

- |                  |                |                |
|------------------|----------------|----------------|
| 高野豆腐……3枚(約50g)   | 粉チーズ……大さじ1(6g) | トマトケチャップ…大さじ2  |
| 卵……………1個         | お湯……………大さじ1    | タバスコソース…少々     |
| 牛乳…90cc(1/2カップ弱) | 塩……………少々       | 刻みパセリ……………適量   |
| コンソメ(顆粒)…小さじ1    | こしょう……………少々    | サニーレタス……………10g |
|                  | バター……………大さじ1   |                |

【栄養価】1人分

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 187kcal |
| たんぱく質 | 12.3g   |
| カルシウム | 173mg   |
| 鉄     | 1.7mg   |
| 食塩相当量 | 1.1g    |

### 作り方

- ①高野豆腐は水につけてやわらかくなるまで戻し、水気を絞る。1枚を半分に切り、厚さも半分にする。
- ②バットに卵を溶きほぐし、牛乳、コンソメ、粉チーズ、塩を溶かしたお湯、こしょうを加えてよく混ぜる。①を入れ約15分浸す。
- ③フライパンにバターを加えて熱し、焼き色が付くまでフタをして弱火で両面焼く。
- ④トマトケチャップにタバスコソースを混ぜ、ソースを作る。サニーレタスを敷いたお皿に③を盛り付け、刻みパセリをふる。ソースを添え、お好みでつけていただく。



## 食生活改善推進員会

■スローガン  
「私達の健康は私達の手で」

■愛称は『ヘルスメイト』

健康の基本である「食生活の改善」を主なテーマとし、地域でボランティア活動を行っている団体です。「食生活の大切さ」を伝えるだけでなく、さまざまな活動をを通して「健康づくり」を支援しています。

新型コロナウイルス感染症と向き合いながら、食生活改善推進員会として活動をして参りました。今年度は、チーム活動も料理教室等では感染予防対策をしながら取り組みをさせていただき、楽しく実りある活動ができたと思っております。また、地域活動においても、各地区の行事が取り止めに成る等、ままならないことも多くありますが、その中でも活動ができた地区からは「地域の方がとても喜んでくれた」という声を聞くこと、今までにない早く戻ること、今までの日見えないコロナウイルスですが、少しでも市民の皆様のお役に立てるような活動ができるよう、模索しながら活動して参ります。最後に「第19回食改推だより」が皆様のご協力により発行することができました。今後も食生活改善推進員会の活動に応援ご協力をお願いいたします。ようお願ひ申し上げます。(河西 美穂)

## 編集後記



facebookにて情報発信中☆



“いいね！”していただくと、季節のレシピや料理教室などの情報をいち早くお知らせします。