

しり  
Shika Town  
No.118

6

2015  
(平成 27 年)

INDEX

始めませんか？食育活動	2-5
「次世代につなぐ健全な 行政運営の確立」を目指して	6-7
情報パーク	12-17
まちかどNews	22-23

いただきます！！

6月は食育月間。  
毎月19日は食育の日。

6月は食育月間、  
毎月19日は食育の日。



自然の恵みに感謝して—

# 始めませんか？食育活動

## 食育って、何をすればいいの？

無理をして特別な事をする必要はありません。  
日々の生活の中で自分ができることから始めてみませんか？

家族や友人と  
楽しく  
食卓を囲む

感謝の気持ちで  
「いただきます」  
「ごちそうさま」

1日3食  
きちんと  
食べる

家庭菜園の  
野菜で  
料理する

etc...

### 食育とは—

「食事」は「生きる」ために欠かせないこと。また、栄養をとるだけでなく、コミュニケーションやしつけの場でもあり、生活に喜びや楽しみをもたらします。食べ物や食べ方などの正しい知識を身につけ、健全な食生活を送るために、望ましい食生活、食の安全、食料問題、食文化など、食に関するさまざまなことを学び、伝える取り組みのことです。

私たちの食生活は、時代の流れと共に、大きく変化しています。忙しい生活を送る中で、健全な食生活が失われつつあります。栄養の偏りや不規則な食事、朝食の欠食、小児肥満・思春期における痩せの増加、生活習慣病の増加など。問題は多様化・深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。志賀町では、平成23年度に「食育推進計画」を策定し、食育を通じて、健康でいきいきと安心して暮らせる町を基本方針に、食育活動を実践しています。

## 本町のさまざまな食育。

保育園・幼稚園・学校・地域・生産者など、さまざまな立場から食育推進および普及啓発を行っています。

### ●食育月間、食育の日の普及啓発

…保育園・幼稚園、スーパーでのチラシ配布

### ●ケールテレビ、広報で情報提供

…今月のお料理レシピ、食育通信の発行など

### ●乳幼児期の指導

…栄養相談、離乳食教室など

### ●保育園・幼稚園での指導

…作物の栽培・収穫、調理体験、栄養教室、給食たよりの発行

### ●小・中学校での指導

…栄養教諭による食に関する指導、給食たよりの発行、体験学習など

### ●保育園・幼稚園・学校給食での特色ある献立の提供

…季節や行事食、郷土料理、地場産物を取り入れた給食など

### ●地域・ボランティア団体による各種料理講座

…郷土料理伝承教室、減塩教室、親子料理教室など

### ●各種イベントでの農林水産物や加工品のPR・販売・開発など

…関係機関・団体との連携・協力  
…食育ネットワーク会議の開催など



志賀町の特産品・ころ柿作り



収穫したさつまいもでおやつ作り



スーパーで食育のチラシを配布

海・山などの豊かな自然に囲まれ、古くから農林漁業が盛んな志賀町。  
その自然の恵みが、私たちに「生きる力」を与えてくれます。

## 田植えで体験食育。

保育園・幼稚園・学校では、田植えや苗植え、その収穫など、「食」に関する体験学習をし、その楽しさや喜び、自然の恩恵、生産者の苦勞などを肌で感じています。

## 田植えて、大変!

5月7日(木)、高浜小学校の5年生61人は、新木利夫さんの田んぼで田植えを体験しました。

ほとんどの児童が初めての田植え。(株)大念寺農産の人たちや、農協職員の指導を受けながら、まず、ころがしを使い、田んぼに升目を付けました。その後、児童が1列に並び、その線に沿って苗を3、4本ずつ植えました。裸足で入った田んぼに、「気持ちいい!」「気持ち悪い!」「はまって動けない!」「カエルだ!」「アメンボだ!」などの声飛び交う中、「田植えて、こんなに大変なんだ!」という声も。毎日食べるご飯が、このような手間をかけてできていることを実感したようです。泥だらけになりながらも、「楽しかった」という声と、笑顔が溢れる体験学習でした。

植えたコシヒカリは、9月に収穫し、親子でおにぎりを作って食べる予定です。児童らはその日を楽しみにしながら、苗の成長を願いました。

このような田植え体験は、地域や保護者などの協力で、成り立っています。



子どもたちが田植えを体験する機会は近年、減ってきています。この活動を通して、児童が自然と触れ合い、楽しみながら、色々な事を感じてもらうことが一番の願いです。

(株)大念寺農産代表 山本 敏則 さん

給食試食会で食育。

小中学生の保護者が、学校給食や食育に対する理解を深めるため、給食試食会を行っています。

家族や友だちと食べると、美味しい！



4月24日(金)、土田小学校では、一年生とその保護者などが一緒に給食を食べる「給食試食会」を開催しました。児童17人は、保護者と向かい合って座り、会話を弾ませながら、食事を楽しみました。

試食後は、栄養教諭による食に関する話もあり、朝ごはんやカルシウムの大切さを学びました。



学校給食は一食243円(小学校)、289円(中学校)で、栄養面をしっかりと考えて作られています。毎週金曜日がパンの日で、他の曜日がご飯の日となっています。

子どもから大人まで

元気のもと「朝ごはん」から！

朝ごはんを抜いて、朝、集中力が低下してしまった経験はありませんか？

これは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足したため。朝から元気に活動するために、朝ごはんはとても重要な役割を果たします。

朝ごはんをしっかりとって、仕事や勉強が始まる前に、エネルギー補給をしておきましょう。

朝ごはんをとると…

- 目覚めスッキリ！
- 快適なお通じ
- 集中力を高める
- やる気増進
- 栄養バランスアップ



朝ごはんを抜くと…

- 生活習慣病
- 肥満体質
- 便秘
- 生活リズムの崩れ
- やる気喪失の原因に



栄養教室&クッキングで食育。

各保育園・幼稚園では、栄養教室やクッキングを行い、子どもたちに望ましい食生活や食の楽しさを伝えています。

自分で作ると、とっても美味しい！



朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

5月15日(金)、中甘田保育園の年長児15人は、エプロンシアターで「朝ごはん」の大切さを、栄養士から教わりました。

次に、ガラス鍋で炊くご飯と、煮干し・鰹節からだしを取る味噌汁の作り方を学び、煮干しの頭や内臓を取ったり、米とぎに挑戦。お湯が沸騰し泡立つ中、米が踊りながら水を吸ってごはんになる様子を観察したり、だしを味見したりしました。

自分たちで作ったご飯と味噌汁は格別。園児は、何回もおかわりしていました。

住民課・栄養士 橋本 智恵子 さん



## 給食は生きた教材

共同調理場では、1日に町内小中学校分の給食1,540食を作っています。栄養価、季節感、鮮度、地産地消、値段などさまざま

なことを考慮し、健康増進や体力向上を図っています。給食は、食に関する指導を効果的に進める生きた教材とも言われます。各学校、志賀中学校で年に1回、給食試食会を行っています。保護者が学校給食の理解を深め、食生活について考える機会とすることを目的としています。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」を

#### 朝ごはんを

朝、学校でしっかり活動するためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。まず、朝の太陽の光を浴びて、早起きしましょう。太陽の光を浴びると体が目覚め、生活リズムを整えることができます。

成長期の子どもにとって3食規則正しく食へることはとても大切です。3回の食事、成長に必要なエネルギーと色々な栄養素をしっかり摂ることが出来ます。

逆に食べる回数を減らすと、体内の中性脂肪が高くなることもあるので要注意です。

また、「朝ごはん」で3つのスイッチを入れることができます。まず、体のスイッチ。朝ごはんを食べると、体温が上がります。次に、集中力が高まります。次に、脳のスイッチ。脳は体重全体の約2%ですが、消費エネルギーは約20%も占めています。最後に、腸のスイッチです。腸が目覚め、排泄リズムも整います。

午前中の授業のどこまで集中力がもつかは、朝ごはんの品数・内容で変わります。ご飯には、シラスのふりかけ、みそ汁には野菜を多めに入れて、デザートにフルーツをプラスするなど、手軽にできるひと工夫で、朝ごはんをパワーアップさせましょう。

子ども時代の食生活が大人になってからの健康につながります。次世代の健やかな成長のために、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していきましょう。

# 「いただきます。」 から始めよう！

「いただきます」には食材への感謝の気持ち、食事に携わってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも「命」があり、自分が生きるために「命」をいただいていること。

野菜や果物を作ってくれた人、魚を捕ってくれた人、料理をしてくれた人、配膳をしてくれた人。

その全てに感謝する気持ちが入められた言葉、「いただきます」、そして「ごちそうさま」。

まずは、感謝の気持ちで、「いただきます」から始めさせていただきますか。



ごちそう  
さまでした

-完-