

実践!

家庭での食育

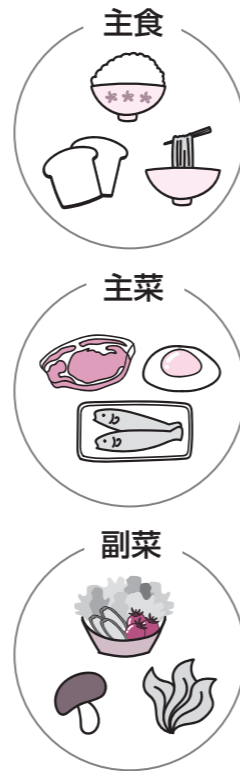
誰かと一緒に食事をしよう

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。ひとりでごはんを食べる子どもは、心やからだの不調を感じる割合も多いことから、家族で楽しんで食事をするようにしましょう。

バランスの良い食事をしよう

規則正しく食事をするのとあわせて重要なのが、栄養バランスのとれた食事をする事です。ごはんやパンなどの「主食」、魚や肉、たまご、大豆などの「主菜」、野菜やいも、きのこや海藻などの「副菜」の3つのお皿をそろえると、栄養面や見た目もバランスが良い食事になります。

特に「副菜」は彦根市民に不足しがち。プラス一皿足してみよう。



毎年6月は食育月間

ひこね食育フェアを開催します

日時 6月24日(土) 10:00～15:00
場所 ビバシティ彦根1階(センターモールおよびセンタープラザ)

食育紙芝居や豆つまみ体験、食育SATシステムなど、食育に関するさまざまな催し物が行われますので、家族でご参加ください。

今年もひこにゃんが登場!



インタビュー



健康推進課 保健師 大塩 佳名子

「食育推進委員会」では、今後、1人でも多くの人に食育に関心を持ってもらえるように、食育フェアなどの、「食育を知る機会」を作っていきたいと思っています。

まずは自分から取り組みよう

発信!

ひこねの食育

食育活動を広めている「彦根市食育推進委員会」の団体(一部)の取り組みを紹介します。

相手の顔が見える食育

滋賀県栄養士会
地域活動事業部



公民館などで料理教室や食事のお話をしたり、滋賀県立大学・滋賀大学で食生活相談などを行ったりしています。

最近では、食事のことで困った時、インターネットに頼る人が多くなっています。この活動を通じて、顔を見てお話をする事やみんなで楽しく料理することの大切さを伝えています。

魚の食べ方、さばき方教室

彦根総合地方
卸売市場(株)



市内の小学校へ出向き、食育出前授業を実施しています。魚に含まれる豊富な栄養や魚の骨の仕組みなどをお話しし、食べる順序やマナーの指導を行った後、マアジの塩焼きをおいしく、美しく食べてもらいます。他にも、市民を対象に、プロの調理人が講師となり、魚の三枚おろしを指導したり、実際にさばいてもらう教室も行っています。

若者がつなぐ食育

食育推進隊
(滋賀県立大学)



◀食育SATシステム
食品(フードモデル)の組み合わせによって、栄養バランスを評価します。



滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科の学生を中心として構成し、市・JA・生協・栄養士会などの各種団体のイベントに参加、協力しています。体の筋肉や脂肪などの計測や食育SATシステムを使って、食のバランスを提案・アドバイスしています。

農家による小学校での食育出前講座

湖東農業農村振興事務所
農産普及課



地元産野菜を学校給食へ供給拡大することとあわせて、農家と児童をつなぐ取り組みを支援しています。昨年度も、4小学校で地元農家が野菜を供給される日に学校を訪れ、児童と一緒に給食を食べながら地域農業や農家の思いを伝え、交流を深めました。