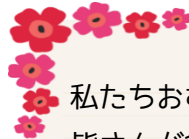


おむすび通信

Vol10



私たちおむすびの会は、大田市の皆さんが食をとおして健康で豊かに暮らせるよう、食育を地域に広めるボランティアです。



活動紹介 「お米いつ食べるの？今でしょ！」



「おうち時間」で料理を楽しむ家庭が増え、小麦粉製品は一気に店頭からなくなりました・・・。

さあ、おむすびの会が立ちあがる時！お米を食べようキャンペーンを開催したい！しかし、三密を避けての開催は不可能。それならば、と和食をテーマにしつつたくさんの方に作ってほしい！と、思いを込めてレシピ集を作成して配布することにしました。

必要な方は裏面の問合せ先まで連絡をください。

現状を見てみると、休校措置で給食用の牛乳は余り、子どもたちの食生活の乱れも問題となっている。そこで、牛乳を使ったり子どもと一緒に作れるレシピを考え、調理し、撮影用の食器やお花も用意していざ撮影！雑誌の1ページのような素敵な仕上がりになりました。

さっそく学校や保育園、幼稚園の保護者の方へ配布しました。

ベテランの方々には覚え書きとして、初心者の方々へはお役立ちの1枚として活用していただければ嬉しいです。

ご意見ご感想お待ちしております！



食育コラム 「日本型食生活のススメ」

「一日二玄米4合ト味噌ト少シノ野菜ヲ食べ」宮沢賢治作「雨ニモマケズ」の一節です。

昭和6年当時には1日4合の米を食べていた日本人ですが、約90年経った現在では1日1合まで減少してしまいました。代わりに増え続けているのが脂質の摂取量です。本来、米で摂るべきカロリーをお菓子やパン、油脂類に置き換えているのです。近年は食生活自体が欧米化したことにより、生活習慣病などの病気も欧米化してしまいます。これらを変えるため作られたのが食育基本法です。同法では、ご飯を中心に旬の魚や野菜を食べる一汁二菜スタイルを日本人にとって理想的な食べ方と位置付けています。まずはお茶碗に山盛り1杯のご飯を食べるところから始めてみましょう。主食がご飯だと腹持ちも良く間食が減りますよ。





自主研修会 令和2年2月17日(月)

「フコに教わる！野菜の切り方と美味しい食べ方」
講師：三瓶町志学 藤乃木 山本 充さん

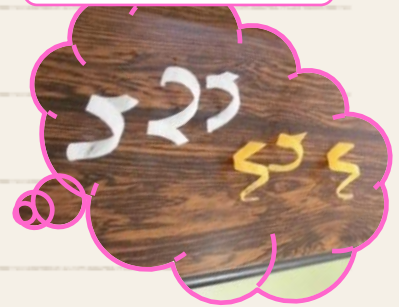
みなさんはよくご存じだと思いますが、『日本の料理』は目で食べる』といひます。盛りつけが美しく、食べる前に料理を楽しみ、味わうという意味だそうです。この盛りつけの美しさも料理人のうでまえだそうです。

今回の研修会の講師 山本さんから、お話と実習がありました。実習では簡単にできそうでしたが、見るとするでは大違ひ。唯々、先生の技術には感心するばかりだけでした。

私が誰かに何かを食べてもらうとき「おいしい」と言ってもらいたひのは当然ですが、一度くらいは「綺麗な料理」(できはしませんか)を作ってみたいと思っています。

そのような意味でも今回の研修は大変参考になりました。

大根と人参の飾り切り



おむすびの会の紹介

大田市が開催した養成講座で、「食」の大切さを学んだみんなで結成しました。たくさんの方に食育を広めていきます！サークルやサロン・学校の調理実習など、食に関する行事の際はぜひお声がけください。

【主な活動内容】

- ・箱寿司などの郷土料理の作り方やだしの美味しさなど、日本食の大切さについて実習を交えて伝えます。
- ・ライフステージごとの健康的な食事のポイントをお伝えします。(子どもにオススメのおやつ、高齢者の低栄養予防のコツなど)
- ・包丁の持ち方や野菜の切り方、魚のさばき方を教えます。

【申請・問い合わせ先】

申請先：大田市社会福祉協議会 ☎(0854)82-0091

問合せ先：大田市役所健康増進課 ☎(0854)83-8151

皆さんの「食」を応援します！
まずはご相談ください。

