



## 第6回 たからづか食育フェア ～朝食から始まるわが家の笑顔～

今年は、【第2次たからづか食育推進計画】の策定年。食育計画を策定したことを市民のみなさまに知っていただき、計画の6つの施策の1つ「家庭における食育の推進」の中で目指す姿に挙げている「朝食から始まるわが家の笑顔」をテーマに、子どもも大人も楽しみながら食の大切さについて再認識し、次世代へ伝えていこうという気持ちを育てていただくことを目的に開催いたしました。

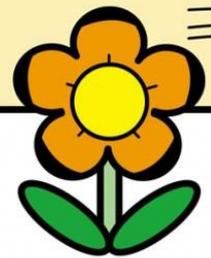
東公民館での開催は、初めてでしたが、当日は、約300名。多くの方にご来場いただきました。

【日時】 平成28年（2016年）8月6日（土）  
10時～14時30分

【会場】 宝塚市立東公民館

【テーマ】 朝食から始まるわが家の笑顔

【内容】 平成28年（2018年）3月に策定した、「第2次たからづか食育推進計画」のPRコーナーや、バランスの取れた朝食を考えていただくコーナー、毎年恒例となっている手洗いチェック、学校給食の試食や保育所給食のおやつ試食等、様々な催しを行いました。



「第2次たからづか食育推進計画」を策定しました。  
計画パネルを見ながら、クイズに奮闘中？



「食」で大事な5人組  
たからづか食育マン参上！

■SATシステム※を使って、バランスのとれた朝ごはんを考えてみませんか？



あなたの選んだ献立は、バランスの取れた朝食だったかな？

※SATシステムとは・・・

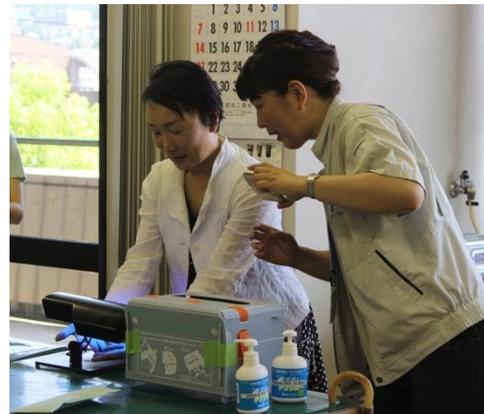
日頃食べている食事を、実物大のフードモデルから選びお盆にのせるだけで、食事バランスを簡単にチェックすることができます。

一人ひとり、プリンターから結果を打ち出しお渡しすることができます。

■手洗いチェック



食育マンに手の洗い方を習っています。  
真剣です (\*^^)v



センサーをあてると、洗い残した部分が光ってわかるよ！  
大丈夫だったかな？

■しっかり噛んで食べているかな？



【噛むカムチェック】

ガムを噛んで、しっかり噛んで食べているかチェック中・・・

顎が疲れたりしてないかな？

## ■お箸に関する展示コーナー

食事をする際には、食事のマナーも大切です。



紙粘土でできたお弁当の具材を上手にお箸でつまみ、キャラクターのお口の中へ入れてもらいました。おなかいっぱいになったかな？

## ■食育ゲーム

【食育ウルトラクイズ】

「さて、問題です！」

「夏の日差しを和らげるために有効な緑のカーテン。ゴーヤなどが使われますが、すいかでも緑のカーテンはできる。」

「①番 ○」「②番 ×」 「さあどっち？」



①か②か、場所を移動し、結果にドキドキ・・・

正解は「①番 ○」 あれれ？②番の答えが多いみたい・・・

司会者の解説を真剣に聞いていました。

## ■その他の様子

### ●簡単に作れる朝食メニューの紹介

味噌玉※は、忙しい朝にとっても便利そう (^\_-)-☆



※味噌玉って・・・

手作りのインスタントのお味噌汁。

(作り方)

お椀1人分の味噌・顆粒だしの素・乾燥ねぎ・乾燥わかめ等をラップに包み輪ゴムで口の部分をとめて冷蔵庫で保存。忙しい朝でも、手間をかけずにお味噌汁を作ることが出来ます。

### ●早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのか教えてもらいました。



### ●おいしく災害対策

ローリングストック法※について教えてもらいました。



※『ローリングストック法』とは・・・

(第2次たからづか食育推進計画 P34 豆知識より抜粋)

(ローリング：回転すること) + (ストック：蓄えること) = 回転しながら蓄えること

定期的(1か月に1~2度くらい)に食べて、食べた分を買い足す行為を繰り返しながら常に新しい非常食を備蓄する方法。

この方法ならば、食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことが可能です。

「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗も防ぐことができます。

●パネル展示の様子



アンケートにご協力いただいた方には、西谷で育てている「ダリア」をプレゼント。  
「どれにしようかな・・・」(^\_^)

- 関係課
- ・子ども家庭支援センター
  - ・学校教育課
  - ・幼児教育センター
  - ・農政課
  - ・消費生活センター
  - ・健康推進課
  - ・保育企画課
  - ・学校給食課 (学校給食調理員)
  - ・社会教育課
  - ・商工勤労課
  - ・環境政策課
- (計11課)

- 協力団体
- ・甲子園大学
  - ・生活協同組合コープこうべ
  - ・宝塚いずみ会
  - ・宝塚栄養士会
  - ・兵庫県歯科衛生士会阪神北支部宝塚デンタルハイジ
  - ・兵庫県宝塚健康福祉事務所
  - ・兵庫六甲農業協同組合
- (計7団体)