



食育を体験しよう in たからの市

毎月第2日曜日に市立文化芸術センターで開催される「たからの市」で、食育ブースを出店しました。

天気予報のとおり、お昼過ぎからは雨となりましたが、大人100名、子ども50名、計150名と多くのご来場がありました。

【日時】 令和5年（2023年）10月8日（日） 10時30分～14時

【会場】 市立文化芸術センター

【内容】 第3次たからづか食育推進計画を策定したことを市民に周知するため、特に計画の中で重点目標に掲げている内容について、食育体験を楽しみながら、食育へ関心を持ち知識を深めていただきました。

【重点目標】 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう 『ハンバーガーを作りながら、栄養バランスについて学ぼう』



フェルトで作ったハンバーガーの具材を使って、赤・黄・緑の食品をバランスよく摂ることについて学んでいただきました。

赤・黄・緑の食品から好きな具材を選んだ、自分だけのオリジナルハンバーガーを作って、皆さん大喜びでした。

■ハンバーガーの作り方

①黄色の食品コーナー

受付で、黄色の食品＝パンズ（パン）の底を入れた器をもらって、いざハンバーガーづくりのスタート！
みなさん、おいしくて、元気の出るハンバーガーをつくってくださいね！

②緑色の食品コーナー

パンズ（パン）の上に、緑色の食品：きゃべつ・トマト・レタス・たまねぎ・きゅうりの中から好きな具材を2種類のせます。

「どれにしようかな・・・」 →
「レタスをのせよっと！(^_-)☆」



③赤色の食品コーナー

野菜の上に、赤色の食品：ハンバーグ・チーズ・目玉焼き・ハム・ベーコンの中から好きな具材を2種類のせます。

「ハンバーガーだけに、
1つはハンバーグを
のせなきゃね！」 →



④最後に黄色の食品、パンズの上の部分のをせて完成！

ハンバーガー屋さん風に →
キャップをかぶってハイ、ポーズ！
牛乳とサラダも追加して
さらにバランスがいいですね！



【計画目標】 食事のマナーを実践しよう

【重点目標】 食事のあいさつをしよう

『お行儀ゲーム』 ～1分間にいくつ大豆を運ぶことができるかな～

①ゲームを始める前に、ルールの説明。

正しいお箸の持ち方や食べる際のマナーなどの説明を聞きました。

②皆で声を合わせて「いただきます」

食事のあいさつとともにゲーム開始。

ゲームの間に流れる♪天国と地獄の音楽が焦りを誘います。

③終了と同時に「ごちそうさまでした」

あいさつも忘れません。



ゲームを楽しみながら、お箸の使い方が少し上手になったのではないのでしょうか(^_^♪
お家でも食事のあいさつやお箸の正しい使い方、忘れないでくださいね。

『食育ウルトラクイズ』

イベントの放送とともにみんなゾロゾロ・・・
70名の方が集まってくださいました。
問題は、主に第3次たからづか食育推進計画の
概要版から出題されました。



『勝ち残って、西谷産の新米、西谷産の栗ジャムといちご
ジャム、鉄腕アトムカレー等をゲットするぞー!』みなさん、張り切っていました。

問題：「ごちそうさま」に込められた意味は何でしょう？

解説：みなさんは、いただきます、ごちそうさまでした、などのあいさつをしていますか？この言葉には、私たちが生きていくために命をくれた動植物や自然の恩恵、米・野菜などを作った人や料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められていると言われています。
中でも、ごちそうさまの「馳走（ちそう）」には、食事の用意で走り回って準備してくれたことに対する感謝の気持ちが込められていると言われています。
食べる前には「いただきます」、食べた後には「ごちそうさま」と、感謝の気持ちを込め言いましょね。

問題：日本人女性の現在の食塩目標摂取量は？

解説：女性が6.5g未満、男性は7.5g未満となっていますが、カップラーメンなどは、汁まで飲み干すと5～7gの食塩を摂取したことになります。そのため、汁だけ残すなどの工夫が必要です。加工食品などを買うときは、パッケージを見ることで食塩量を知ることができます。塩分の摂り過ぎに気をつけましょね。

問題：令和4年1月に実施した食育アンケート調査の結果、宝塚の20歳代の朝食欠食率は何パーセント？

解説：皆さん今日は、朝食を食べてきましたかぁ？ 正解は51.6%です。
朝食欠食によって、生活習慣病が起こりやすくなります。
理想は、主食・主菜・副菜がそろった朝ご飯を食べることです。今食べていない方は、まずは主食だけでも食べるなど徐々にバランスの取れた朝食を食べることで、負担感が少なく継続することができます。
ちなみに小学生は10.4%、中学生は19.3%と高い結果です。みなさん朝食を食べましょね！



「答えは①番②番、どちらでしょう。」



「イエーイ！勝ち残ったよ〜」

『大人の食育クイズ』

ゆっくりと椅子に腰かけて考える、大人向けじっくり型の食育クイズです。問題は、第3次たからづか食育推進計画の概要版を隅々まで見なければ解けない難問ばかり。

クイズの答え合わせの時には、概要版を見ながらさらに解説付きです。「知らないことが多かった!」「いい勉強になった」と言いながら皆さんお帰りになっていました。



■今回協力いただいた食育関係団体

甲子園大学

宝塚栄養士会

近畿中央ヤクルト販売株式会社

