

### 3 地域における食育の推進と食文化の継承

#### (地域における食育の推進)

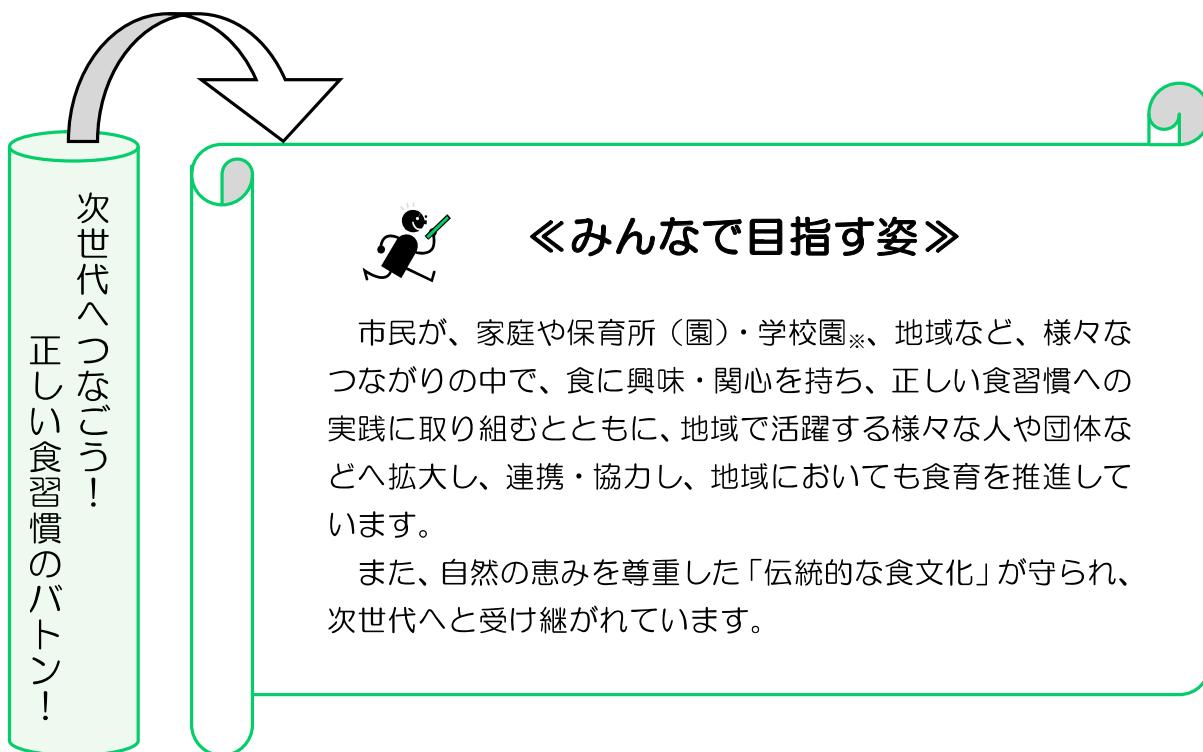
市民一人ひとりが正しい食習慣を実践するためには、個人や家庭が大きな役割を担っていますが、ライフスタイルの多様化や経済的な問題等の要因により、個人や家庭だけで実現することは難しい状況にあります。

そのため、地域において、食育活動を行う個人や団体と市との連携を強化し、食育活動を推進する必要があります。

#### (食文化の継承)

四季折々の食材の豊かさを実感し、調理方法、味わい、器の美しさ、盛り付け、彩、おもてなしの心など、日本の伝統的な食文化を理解し継承することは大切なことです。

これまで家庭や地域で継承されてきた「食の知恵」や「技」等の食文化が失われつつあり、文化継承の担い手である若い世代の興味・関心を高めるための、啓発活動が不可欠です。



#### (1) 市民の取組

- ・地域で開催される食に関するイベントへ積極的に参加しましょう
- ・地域における食育活動を家庭へつなぎましょう
- ・行事食にふれあう機会を大切にしましょう
- ・食文化を次世代へ伝えていきましょう
- ・地域で食育活動を行える環境を整えましょう（また、その活動を支えましょう）

## (2) 市の取組

### ア 地域と一体となった食育の推進

誰もが気軽に参加できるよう、地域の特色や地域住民のライフステージに合わせた食に関する体験や講座等を市民の身近な場所で開催します。

また、様々なグループが開催する食育活動が、継続し地域に根付いていくよう、各地域における食育推進活動の定着化を推進します。

さらには、これまで培ってきた豊かな経験や知識を活かして、高齢者の方々にも、「次世代へ引き継ぐ支え手」＝「原動力」になっていただけるよう、様々な場面で役割を発揮できるよう努めます。

加えて、保健師や栄養士、歯科衛生士等による地域での保健活動の中で、食育の実践的な指導を行います。

#### □主な関連事業

事 業 名	内 容	対 象	所 管
地域版健康づくり教室 地域からの依頼による 健康教育	地域における各種団体からの依頼により、食生活の改善や向上のための食に関する講座や相談、料理教室等を開催	市民 ・老人会・婦人会 ・自治会・サロン ・幼稚園の保護者 ・小学校のPTA ・子育てグループ等	健康推進課
お菓子作り教室	お菓子作りを通して、参加者同士の交流を深め、食やエコについて学ぶ	小学生	くらんど人権文化センター
甲子園大学包括連携事業	甲子園大学と連携し、正しい食習慣を実践するための啓発活動を開催。	市民	健康推進課
市内で食育に取り組む 団体を対象にした研修会・情報交換会の開催	食育推進会議関係団体を中心に、ネットワークづくりについての研修会と、互いの団体の交流を図るための情報交換会を開催する	市内で食育に取り組む 団体等	健康推進課

## 第5章 食育施策の展開

### ◇地域版健康づくり教室 骨づくり教室

平成27年10月15日（木） 於：丸橋小学校



【骨密度測定】



【講話の様子】

宝塚市長尾地区まちづくり協議会から依頼を受け、骨づくり教室を開催。

骨密度測定を行った後、骨づくりのための生活習慣や、食事、運動の講義を行いました。

### ◇地域版健康づくり教室 料理教室

平成27年10月6日（火） 於：宝塚市立西公民館

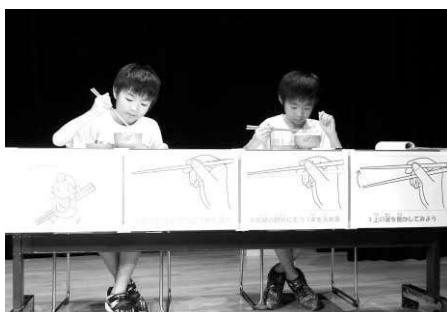


地域からの依頼を受け、料理教室を開催。忙しい朝でも、簡単にバランス良く、しかも子どものお弁当のおかずにもなる時短（時間短縮）メニューを紹介し調理しました。

お味も最高！

### ◇たからづか食育フェア テーマ：安全・安心な食生活を心がけよう

平成27年8月29日（土） 於：宝塚市立西公民館



お箸の正しい使い方を教えてもらった後、実際にゲームを楽しみながらお箸の使い方を練習します。「さあ！1分間にいくつお豆を運ぶことができたかな？」

## イ 食文化の継承

行事食等に関する教室等の開催や調理体験・試食体験の機会の提供を図ります。その他、レシピ等の作成による情報提供を充実し、多様な食文化にふれあい、学び、味わう機会を作ります。

### □主な関連事業

事 業 名	内 容	対 象	所 管
健康的な食習慣確立事業	宝塚いずみ会に委託し、親子でわくわくクッキング・季節の伝承料理を開催	市民	健康推進課

### ◇小学校における食育活動 テーマ：巻き寿司を作ろう

平成27年1月27日（火）・29日（木） 於：小浜小学校



【講話の様子】



【実演中】



児童と地域住民の交流を目的とした授業の中で、地域の方が先生となり、小学6年生に、行事（節分）の由来や巻き寿司の作り方について教えていただきました。

### ◇健康的な食習慣確立事業

平成27年10月27日（火） 於：宝塚市立西公民館



日本食の魅力や伝統料理を継承していくことの大切さなどの講話の後、栗ごはんやさんまの煮付やおはぎなど、秋の味覚を満喫しました。宝塚いずみ会委託事業として開催しました。



### 豆 知 識

#### ★世界の煮込み料理★

(「給食だより」より)

家庭で最も親しまれている煮込み料理は、材料を十分な煮汁（スープ）で長時間煮る料理法で、煮汁にとけた栄養分と一緒に食べられるのが特徴です。

煮込み料理では、学校給食でもよく登場する“おでん”や香辛料をいっぱい使ったエスニック風味のタイの“トムヤムクン”など様々な味が楽しめます。

##### 『ブイヤベース（南フランス）』

サフランの香りがきいた、南フランスのマルセーユの魚の煮込み料理です。新鮮な魚介類を主材料にし、たまねぎ・ポロねぎ・トマトなどの野菜類を取り合わせ、香草・塩・サフランなどの香辛料で味付けします。

##### 『ワーテルソイ（ベルギー）』

鶏と野菜をスープでやわらかく煮て、生クリームと卵黄でとろみをつけた鶏のクリーム煮です。熱いのはもちろん、冷たくてもおいしく食べられます。

##### 『グーラッシュ（ハンガリー）』

野菜の甘味と、パプリカの辛味が混ざりあったハンガリーの有名な煮込み料理です。バターライスを付け合わせにして食べます。

##### 『カッツォエウラ（北イタリア）』

イタリアのロンバルディア地方に伝わる煮込み料理です。豚の足・ソーセージ・キャベツを使った口当たりのやわらかい料理で、寒い冬には欠かせないものです。

##### 『おでん（日本）』

“おでん”は、またの名を煮込み田楽といい、こんにゃく・ちくわ・だいこん・さといも・がんもどきなどをたっぷりの煮汁で煮込んだものです。給食では“関東煮”“みそおでん”として親しまれています。

##### 『トムヤムクン（タイ）』

タイ語でトムは煮る、ヤムは混ぜる、クンはえびという意味です。

辛味と酸味とうま味の、バランスのとれた一番人気のあるタイ料理です。

##### 『ボルシチ（ロシア）』

ロシア料理には煮込み料理が数多くあり、なかでもボルシチは有名です。牛肉にキャベツ・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ビーツを加えて煮込み、トマトピューレ・塩・こしょうを調味し、皿に取り分け、サワークリームをかけて食べます。