



毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です

平成18年に食育推進基本計画が策定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。この機会に食の大切さについて考えてみませんか。



～「食育」とは？～

規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事はもちろんのこと、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなど食に関する基礎を身につけることや、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めることなど、これらすべてが「食育」です。

出雲市では、食育基本法に基づき、「出雲市食育のまちづくり推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んでいます。昨年、出雲市では出雲市民を対象に食育アンケートを実施しました。その結果からみえてきた課題をもとに次のような目標を設定しました。自らの心身の健康のため、心豊かな人生を送るために、できることから実践していきましょう。

～ 目 標 ～

(1) 朝ごはんを、元気な1日をはじめましょう



朝ごはんは1日の活動のエネルギー源！家族そろって朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

*平成22年度実施の出雲市民対象の食育アンケート結果によると、20代男性の4人に1人、女性の5人に1人が朝食を食べていない結果がでました。これは平成22年度内閣府のデータより高い状況です。

(2) 家族そろって楽しく食事をする日を増やしましょう

家族そろっての食事はお腹も心も満たしてくれます。特に乳幼児期の子どもにとって、家族がそろった“楽しい食卓”は、情緒豊かな子ども、好き嫌いなく何でも食べる子どもを育みます。現代の食生活で問題となっているこ食（個、孤、子、小、固、粉、濃）を避け、家族みんなで楽しく食事をしましょう。

(3) 栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう

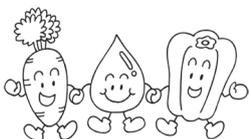
日本型食生活とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことを言います。日本人が昔から食べてきた一汁三菜の食事が栄養バランスのとれた理想の食事と言えます。

(4) 出雲の食材をおいしく食べましょう 出雲の食文化を伝えましょう

自然に恵まれた出雲には地元産のおいしい食材がたくさんあり、また昔から伝わる行事食や郷土料理もありますが、これらを知らない市民も多い現状です。出雲の「食」を次の世代に伝えていきましょう。



毎月19日は
食育の日



市では、毎月19日に栄養士が食に関するコラムをホームページで発信しています。旬の食材の栄養・効能やレシピ紹介、行事食や郷土料理に関する情報を掲載しています。ぜひ、ご覧になってください。

*出雲市ホームページ→目的や内容で探す→健康→食育
→毎月19日は「食育の日」の順でクリック

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

食育キャンペーンのお知らせ

6月17日(日)

ゆめタウン出雲で開催！
ぜひお立ち寄りください。

えがおになあれ

24

子どもたちが明るく元気に育つのを
見ると、未来に希望を感じます。
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人
も、「えがおになあれ」…そんな願いを
込めて、このコーナーを設けました。
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

子ども家庭支援相談員からの メッセージ②

木々の新緑がまぶしく、山に目を向ければホッと気持ち癒される季節となりました。新年度が始まってから1か月以上が過ぎましたが、新しい人やものに徐々に慣れてきた反面、ピンと張り詰めていた気持ちや頑張り、疲れが見えてくる時期ではないでしょうか。

いずも子育て支援センターは、妊婦さんや、就学前のお子さんとそのご家族が、ゆったりと親子遊びや仲間づくり、情報交換ができる場です。センターのスタッフによって様々な活動が行われています。月2回は臨床心理士資格を持つ子ども家庭支援相談員によって、子育てについての様々なことを相談できる「こども家庭相談」をお受けしています。相談内容は、育児に対する心配や困りごと、子どもさんの発達について気になること、保育所や幼稚園または学校生

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。

活での悩みなど多岐にわたっています。

あなたのお子さんは、今、何歳になりましたか？子どもさんの「★歳の誕生日」は、パパ/ママとしての「子育て★周年記念日」にもなりますね。少しずつ子育てに慣れてきたものの、パパ/ママとしての思い(理想の子育て)と現実とのギャップに「これでいいのだろうか。」と立ち止まることもあるかもしれません。「こども家庭相談」では、相談者の方が、お子さんとの大切な時間を丁寧に積み重ねていくためのお手伝いができればと思っています。お気軽にご相談ください。



◆おたずね いずも子育て支援センター

☎215772

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は **新茶** です！

木々の緑がまぶしい季節になりました。緑と言えばグリーンアスパラやグリーンピース、そら豆などの旬の食材がありますが、新茶もこの時期には忘れてはならない旬の食材です。お茶どころ出雲には栽培・生産が盛んな地域があり、新茶まつりも開催されるようです。

お茶の木は生命力の強い木で、芽を摘んでもまた新たに新芽が伸びてきます。そのため、年に3回ほど茶摘が行なわれます。4月から5月下旬に今年初めて出た新芽から作られる一番茶を新茶とみなします。新茶には秋から春にかけて蓄えられた栄養が十分に含まれ、最も香味豊かなお茶とされています。

また、お茶には次のような生活習慣病予防や美容に効果があり注目されています。

- *動脈硬化予防(善玉・悪玉コレステロールの濃度バランスを調整し、血液中の脂質を正常化して血栓をできにくくする)
- *高血圧防止(血圧を上昇させる酵素を抑える)
- *老化防止(カテキンの抗酸化作用で老化を進行させる活性酵素の活動を防ぐ)
- *ダイエット効果(脂肪を燃焼する)

さわやかな新茶の味と香りをゆっくり味わい、季節を感じてみませんか。

おいしいお茶に
手作りクッキーは
いかがですか？



～お茶クッキー～

【材 料】(50枚分)	
・緑茶	8g
・バター	120g
・砂糖	60g
・卵黄	1個
・薄力粉	200g
・ベーキングパウダー	小さじ1/2
【作り方】	
①	茶葉は細かく刻んでおく。
②	バターを室温でやわらかくし、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。白っぽくになったら卵黄を加えてさらに混ぜる。
③	ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加え、緑茶も加えて混ぜる。
④	③の生地を棒状にラップで包み、冷蔵庫で1時間寝かせる。
⑤	生地をカットして170℃で15分程度焼く。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829