

奈良市食育情報だより Vol.2 (平成28年3月発行)

この情報紙は、第2次奈良市食育推進計画に基づく奈良市食育つながるネット事業の一環として、地域の食育推進及び連携協力体制づくりを目的に作成しています。

地域の取り組みを ご紹介します♪



奈良県農業協同組合奈良・天理・山辺地区統括部は、小学生を対象に総合的な食農教育を年間通して行う「アグリスクール」を開催しました。小学生50名が、田植えや稲刈り、米を使った料理に挑戦しました。帝塚山大学の学生が年間を通じてサポートしました。

学生ボランティアサークル「帝塚山大学ヘルスチーム菜良」は、奈良県産の野菜175g（1日の必要量の半分）が摂れるランチボックス「Happy Vege Time」を奈良県と協働開発し、8月10日から9月7日まで、奈良のうまいものプラザ店舗で販売しました。



平成27年11月28日(土)～29日(日)に、生産者と消費者の交流を目的とした「彩マーケット(市主催)」を開催しました。学生ボランティアサークル「近畿大学食品栄養学科ヘルスチーム菜良」は、食と農をつなげることを目的に地産地消に関する展示や旬の野菜レシピを配付しました。レシピは、毎土日祝に実施される「旬彩メルカート」でも配布されています。



平成27年11月16日、地域コミュニティの活性化を目的とした「平城“食と農”ふれあいフェスタ(平城中学校区地域教育協議会主催)」が開催されました。奈良市食生活改善推進員協議会は、成人の1日あたりの野菜摂取目標量350gをはかるゲームや、触れて野菜をあてる「野菜のはてなボックス」などが体験できる食育ブースを出展しました。



平成27年9月19日～23日、なら100年会館で「うどんルーツサミット & 奈良食文化祭(奈良グルメフェア実行委員会・奈良の食文化研究会主催)」が開催されました。うどんのルーツは奈良にあり。伝承料理研究家の奥村彪生氏は、日本最古の麺は「索餅(別称麦縄)」であると説明されました。

市内に24施設ある公民館や学習センターでは、料理教室や食に関する講座が開催されています。京西公民館は地域の管理栄養士を講師に招き、12月26日に料理



教室「おせちのイロハ」を開催しました。参加者は、塩分やエネルギーに配慮したおせちの定番メニュー(黒豆、田作り、数の子)を作りました。

～第2次奈良市食育推進計画とは～

国が定めた食育基本法(平成17年)に基づく計画で、平成26年度から平成30年度までの5年間、家庭や保育・教育機関、食品関連事業者、農業生産者、企業やNPO・ボランティア、行政などが連携・協働し、取り組むこととしています。

学校での食育

小中学校では、食に関する指導の年間計画を作成し、給食の時間や各教科等、様々な学校教育活動の中で発達段階に応じた食育推進に取り組んでいます。



6年生

☆ 奈良市立洛美南小学校 ☆

奈良市学校給食自慢の手作りカレー・ルウからのオリジナルカレーとナン作りに親子でチャレンジしました。

「小学校最後の参観で、親子クッキングっていいね!」「給食で一番人気のカレー、おいしい!」・・・笑顔のお母さん達の言葉です。

胸おどる中学生生活を前に、楽しい食育の1ページが綴られました。

・・・メニュー・・・

キーマカレー、ナン、フルーツ白玉

☆ 奈良市立伏見小学校 ☆

3年生



「大和茶を体験しよう」

日本茶インストラクターを招き、大和茶の作り方や美味しい飲み方などを学ぶ「大和茶カフェ」を実施しました。

3年生



食育授業「お箸名人になろう」

国語科での学習にも関連付け、栄養教諭が日曜参観で授業を行い、正しいお箸の使い方などを学びました。

5年生



世界遺産学習 食育編

奈良県日本調理技能士会から4名の調理師の方を講師に招き、五感を使って和食の基本“うまみ”を体感する「味覚の授業」を実施しました。

4年生



幼稚園児体験給食

伏見幼稚園・年長児の体験給食の返却作業を、4年生がお手伝いしました。

地域の方を招いて・・・

見守り活動等でお世話になっている地域の方を給食に招き、子ども達がお礼のメッセージを渡しました。



食育セミナー「地域の健康をサポート!

飲食店の考え方と工夫」を実施しました。

平成28年2月8日(月)に、飲食店・その他食育実践者・市民を対象に地域の飲食店が地域に果たす役割について考えるセミナーを実施し、飲食店関係者及び一般市民67名が参加しました。



塩分やカロリーを少なく、なおかつ料理をおいしくする工夫は何ですか? シブレットオーナーシェフの和田さんにお伺いしました。

1. 素材のうま味を活かす

味、旨味には、いろいろあります。1つは調味料が持つ強い旨み。油や砂糖や塩、醤油、みそ、酢など。もう1つは素材が持つ素朴な旨み。野菜であっても単品で味わう場合と数種類合わせて味わう場合とでは、後者の方がグッと旨味が増します。そこへ少量でもお肉やシーフードなどのタンパク質の旨みがプラスされると、さらに旨みは複雑に濃厚になります。たとえば冷奴などのあっさりした料理に醤油だけをかけて食べるよりも、いろんな薬味を加えて食べた方が旨味は増すでしょう。つまり旨みの少ない素材であるほど調味料を多くかけてしまいがちです。

私は、いつもたくさんの種類のお野菜を細かく切ったり薄く切ったりしながら複雑にからませ、調味料を合わせる前のおいしさを確認します。そんな繰り返しをする中で、素材が持つ微妙な旨みを体に覚え込ませることで、調味する際に必要最小限の調味料を用いることにつながります。調味料に頼る前に、素材の個性を知ること。それがお料理上手の近道であり、ヘルシー調理のコツだと思います。

2. 水分の多い素材に注意

水分の多い素材と少ない素材に塩を入れる場合、どうしても前者のほうが塩を多い目にしてしまいます。また、ラーメンやうどんなど、水分が多いお料理は一般的に塩を多く含みます。豆腐の調理をする場合もボイルした青菜をサラダにする場合も、水切りをしっかりとするかどうかで、後々の味付け時に加える塩分や油分は減らせます。下処理や下調理を省かずに2段階調理することで味はピタッと決まります。「何か足りないなあ、もうちょっと醤油入れようか、もうちょっとドレッシング足そうか。」その「もうちょっと」を防ぐことができます。



管理栄養士の砂村幸子さん・隅淳子さんは、これまで奈良県栄養士会として飲食店からの様々なご相談に応じて来られた取り組みを紹介されました。今後も管理栄養士から見た栄養や衛生面での支援を行うとお話いただきました。参加者アンケート意見では、「今後の高齢化社会の『食』の大事さを痛感している時に、このような具体例とお話が聞けてよかった。」などの意見がありました。

保健所管理栄養士から

「もうちょっと」と足した食塩ひとつまみが約1.5gとして、単純計算で1日3食・365日で約1.6kgになります。料理の品数が増えるほど、この違いは大きくなります。



★おそうざいとレストラン シブレット (学園大和町)・奈良県栄養士会奈良市支部は、奈良市食育つながるネット参加団体です。

本市は、地域で健康に配慮した食事が提供される飲食店が増えるよう、奈良市食育つながるネット事業を通じて地域全体で支援しています。栄養バランスのよい食事や脂肪・食塩の低減に取り組んでいる、食育や健康・栄養情報の発信等をしている飲食店等は、是非奈良市食育つながるネットにご参加ください。参加団体は市ホームページで紹介し、定期的に栄養や食育に関する情報を提供しています。

詳しくは市ホームページから「奈良市食育つながるネット」で検索
お問合せはお気軽に、専用アドレス: syokuiku@city.nara.lg.jp へどうぞ。



奈良市食育つながるネット参加団体

各団体の詳細は、市ホームページで紹介しています。参加は随時受付中。(平成28年3月末現在：33団体)

市内の関係機関・団体など

- ・栄養士あせびの会
- ・一般社団法人奈良県歯科衛生士会
- ・一般社団法人奈良県日本調理技能士会
- ・京西公民館
- ・健康美導塾 ママ育ラボ奈良
- ・公益社団法人奈良県栄養士会奈良市支部
- ・公益財団法人奈良市生涯学習財団
- ・高齢者介護福祉施設 ががやきのその
- ・子連れヨガサークルハニーリップ
- ・市民生活協同組合ならコープ北エリア会
- ・たんぼぼ楽食サービス
- ・登美ヶ丘南公民館
- ・ナチュラルポエム村夢りんご
- ・奈良県農業協同組合奈良・天理・山辺地区統括部
- ・奈良市食生活改善推進員協議会
- ・奈良食品衛生協会
- ・奈良市4Hクラブ
- ・奈良友の会
- ・平城西公民館
- ・友愛おべんとうグループ
(奈良県食事サービスネットワーク)

企業

- ・大塚製薬株式会社 大阪支店奈良出張所
- ・株式会社明治
- ・奈良ヤクルト販売株式会社
- ・森永乳業株式会社 西日本支社

市内の大学

- ・近畿大学農学部ヘルスチーム菜良
- ・帝塚山大学ヘルスチーム菜良

飲食店

- ・おそうざいとレストラン シブレット
- ・cafe WAKAKUSA

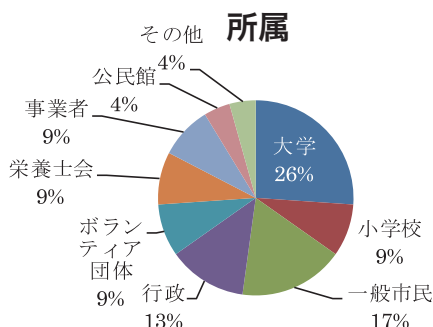
市内の学校・保育園など

- ・奈良市役所 こども園推進課
- ・奈良市食育推進協議会(教育委員会)
- ・桜華保育園

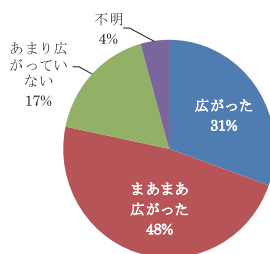
その他

- ・近畿農政局
- ・羽衣国際大学

第2回食育交流会・ワークショップ(平成28年3月6日)を実施しました。アンケート結果を一部ご紹介します。(回収率82%参加者28名)



「食育つながるネットをきっかけに、他団体や実践者との交流や活動の幅が広がりましたか。」



発行：奈良市保健所 保健総務課

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号

奈良市保健所・教育総合センター(はぐくみセンター)

TEL 0742-93-8392 FAX 0742-34-2482

E-mail syokuiku@city.nara.lg.jp

