

おいしく わたしたちの



子どもたちが料理作りにチャレンジ（親子の栄養教室で）

地域で活躍する 食生活改善推進員

この栄養教室で調理実習を指導するのは、食生活改善推進員さんです。市の健康栄養大学を修了した人たちが、その知識を地域に伝えようと「わたしたちの健康はわたしたちの手で」を

合言葉に活動しています。

メニューづくりでは、栄養面はもちろんのこと、見た目やかみ応えも十分に考えながら、栄養士と意見を出し合い議論しながら決めるそうです。

今回、キュウリを使ったあえ物を教えていただきました。材料・作り方は12ページののとおり。あなたも作ってみませんか。

朝食を必ず

とりましよう

本市では市民の皆さんの健康づくりの基本となる「健康まえばし21」の施策化に向け、検討を進めています。その中で大きな課題となっているのが、二十歳から三十歳代にかけての人に

朝食をとらない人が多いということ。朝食抜きでは、代謝機能が落ちたり、抵抗力がなくなったりしてしまいます。小さいころから、しっかりと朝食をとる習慣付けが大切です。

子どもに

食の体験を

昨年度、親と子の食体験というテーマで開催した「おつきりこみ」の郷土料理教室。参加した二、三歳の子どもたちもうどん粉をこねて、ちぎり、喜んで手伝っていたそうです。

家庭で調理しなくても不自由なく食べられる時代になり、子どもが食材や調理に関心を持つ機会が少なくなっているのでは

ないでしょうか。親子で一緒に作り、食べる過程を楽しむことをきっかけに、こつした触れ合いを大切にしてみませんか。

まずは

できることから

時間にゆとりがなくて、料理に時間をかけられない人もいるでしょう。親から手料理を教えてもらえなかった人もいるでしょう。しかし、冷凍食品や電子レンジ・ミキサーを賢く使えば、簡単にできる献立もあります。手のかからない料理も考えてみませんか。

できる範囲で、食生活を豊かにしながら、健康な毎日を送っていきましょう。

知っていますか「食品表示」

□食品表示のポイント

食肉の種類、部位、用途など 原産地 冷凍の場合はその表示 百 当たりの単価、販売価格 内容量 消費期限、保存方法 加工（包装）所の所在地、加工者の氏名、名称。

なお、は原産国名を記載しますが、国内産は主たる飼養地



パック詰め食肉

がある都道府県名や市町村名などを記載することもできます。

問い合わせは広報広聴課

890-6642へ。