



みんなで楽しむ食育月間
「たつのののおいしさ再発見」



たつの市食育推進連絡協議会長
(姫路獨協大学学長)
井上 清美さん

10月は、「食育月間」です。食育をテーマとした多くの取り組みが市内各所で開催されます。今年のテーマは、「たつのののおいしさ再発見」として、たつのの市地産食材を活用した料理や特産物、郷土料理や食文化について、多くの方に知っていただき、楽しんでいただきたいと思います。

「食育」をテーマに開催される多様な取り組みは、イベントによる集客や地域活性化を図るだけでなく、市民一人一人が、日々の暮らしの中での「食」をさまざまな視点からとらえ、知識や判断力を高める「食のヘルスリテラシー」を再確認するきっかけでもあるのです。

食育連絡推進会議では、各委員が行動目標を定め、互いの情報発信や体験共有ワーキングなどのメンバー間の意思疎通を大切にしています。地域の支え合い機能も小さくなっている

中で、行政や専門職だけでなく、関係者や関係機関が共に考え、食に関する地域資源やネットワークの掘り起こしも行っています。また、本年度は、市民の皆さんへの実態調査を踏まえて、第4次健康増進計画・食育推進計画を策定する年であり、食育連絡推進会議メンバーは、積極的に食育分野の素案づくりに参画しています。

人生100年時代という言葉を耳にする昨今、健康は人生の財産です。その財産を豊かなものにするのが、毎日の食生活です。「食育月間」が、市民の皆さんの「たつのののおいしさ再発見」となり、みんなで楽しみながら、日々の食生活を見つめて、より良い方向に整えていただける機会となることを願っています。



にんじんのポタージュ

材料(約4人分)

にんじん …… 200g (中1本)
玉ねぎ …… 100g (中1/2個)
油 …… 大さじ1
水 …… 適量 (約200ml)
昆布 …… 2g (5cm角)
牛乳(豆乳) …… 150ml
塩 …… ひとつまみ(約0.5g)
パセリ …… 適量
※昆布、塩は昆布茶1g (小さじ1/2) で代用できます。

作り方

- ① にんじんは5mm輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎを入れ中火で炒める。
- ③ にんじんを加えてしんなりするまで炒め、水と昆布を加え、柔らかくなるまでふたをして煮る。
- ④ 昆布を取り出してブレンダーまたはミキサーにかける。
- ⑤ 牛乳(豆乳)を少しずつ加えながら温め、塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛ってパセリを散らす。

たつの市で収穫したにんじんは、少しの調味料で甘みが引き立ちます!



エネルギー 74kcal
塩分 0.3g
調理時間 20分



たつのの特産物「手延べそうめん」

揖保乃糸 資料館

そうめんの里へ取材に行ってきました

そうめんは奈良時代に中国から伝わった食べ物で、昔は「さくべい(索餅)」と呼ばれるお菓子だったそうです。時代とともに現在のそうめんへと形や作り方が進歩していき、今では全国各地でつくられています。たつのは、揖保川の水、播州平野の小麦、赤穂の塩といったそうめん作りに適した材料に恵まれていて、農家の副業として手延べそうめん作りが行われてきました。手延べそうめん作りは、日々の気温・湿度に大きく左右されるため、作業工程をその日その日で変え、品質の基準を満たしたそうめんだけが流通しています。たつのの特産品である「揖保乃糸」はコロナ禍を機にSNSで話題となり、アレンジレシピも豊富で離乳食としても活用できます。そうめんは、赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代に楽しんでもらえるなと感じました。たつの市のクックパッドも参考に、ぜひ自分好みの食べ方を見つけてください!



食育推進連絡協議会公募委員
高橋 希実さん

食育パネル展示

園での子どもたちの食育体験や市の食育の取り組み、備蓄食を紹介。
展示されている食育おもちゃで親子一緒に楽しみながら食育を学ぼう!

展示期限 10月31日(木) ※日曜日、祝日休館

ところ はつらつセンター

展示期間 10月21日(月)～11月15日(金)
※火曜日休館

ところ 新宮図書館



ベジチェック体験

野菜、足りてる??
「ベジチェック体験」であなたの野菜摂取量(推定)がわかります!ぜひご参加ください。



とき 10月30日(水) 13時～15時

ところ はつらつセンター
1階 食育パネル展示会場
※申し込み、参加費不要



センサーに手の平をのせるだけ!

●簡単・健康レシピはこちら

クックパッド おいしい元気たつの

検索

