

10月は食育月間です

たつの市食育スローガン
おいしい・元気
たつの

健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112)

「おいしい・元気・たつの」のスローガンの下、たつの市食育推進連絡会議では、多岐にわたる関係者や関係機関との連携・協働を深めながら、食を通じた実践的な豊かな学びと健やかな暮らしの実現に取り組んでいます。市民の健康寿命の延伸を目指し、市の健康増進計画・食育推進計画(第4次)の指標や目標値の達成につながる活動を意識しています。「食育」という言葉は、浸透してきているものの、実際の食生活では、まだまだ改善すべき課題は多く、特に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数や欠食、野菜・果物の摂取量の不足などの指標は改善されていません。また、昨今の社会情勢の影響による食料品の価格上昇、経済性志向や簡易化志向など、家庭や地域での健全な食生活へのマイナス影響も懸念されます。栄養バランスの偏りや食習慣の乱れは、一人一人の生涯を通じた健康に関わるだけでなく、特に、若い世代においての課題は、次世代の子どもの健康にも影響するため、食

たつの市食育推進連絡会議会長
(姫路獨協大学学長)
井上 清美さん



見直そう いつもの食生活

— たつの市の食で未来につなぐ —



のより良い環境づくりは、まさに、未来の命をつないでいく活動でもあるといえます。たつの市は、地元の豊かな農水産物や伝統的な加工食品など、食の生産・流通の現場に触れ合いながら、生産者と消費者のつながりを学ぶ場も多く、「たつの食で未来につなぐ」を積極的に推進できる食育の先進地です。

国は、健康寿命の延伸を目指す「攻めの予防医療」と表現し、その重点領域の一つに「栄養・食生活」を挙げて、疾病リスクの低減につながる食事のポイントとして、本年度中に作成することを決定しました。たつの市食育推進連絡会議では、毎年、「食育月間」には、たつの市民の健康づくりに役立つことを目的に、選考基準を設けたクックパッドレシピの考案・発信を続けています。あらゆる世代が自然に健康的な食生活が継続できる食環境づくり、市民の健康づくりを目指して、今年を取り組みでは、子どもたちだけでなく「大人の食育」をしっかりと見直す機会にしたいと考えています。

令和8年度 食育テーマ

たつのの食で未来につなぐ

毎日の食の積み重ねで 未来の健康を支えよう

● こんなことはありませんか？

- ☐ 忙しくて料理を何品も作る時間がない
- ☐ パンのみ、麺のみで済ませることが多い
- ☐ 食事の準備が負担になり、品数が少なくなっている
- ☐ 毎日の食事で野菜不足を感じている
- ☐ 栄養バランスを整えたいが、何を組み合わせたら良いかわからない



「何品も作らないと栄養バランスは整わない」と思っていますか？

毎日の食事は、少しの工夫で栄養バランスを整えることができます。

ポイントは、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることです。

① 主食



ごはん、パン、麺 など

脳やからだのエネルギー源になる

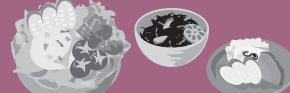
② 主菜



魚、肉、卵、大豆製品 など

体温を上げ、からだを作るもとになる

③ 副菜



野菜、きのこ、海藻 など

からだの調子をととのえる

栄養バランスを整える工夫

たつの市食育推進連絡会議委員が実践しているコツを紹介します！



- 具たくさん汁物にそうめんを加える
- 麺類に卵を入れる
- ツナ缶やちりめんじゃこ、ちくわを活用する
- 作り置きをしておく (切り干し大根の煮物など)
- トマト、レタスなど手軽に使える野菜を添える
- 野菜やきのこはすぐ使える状態にして冷凍保存しておく

食育パネル展示

と き

10月1日(木)～30日(金)
※開庁日のみ

ところ

- はつらつセンター 正面玄関
 - ・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！

- 市役所 新館エントランス

- ・地域の特産物を学ぼう！
特産物を使った、たつの市クックパッドレシピを多数紹介しています。気になるレシピは持ち帰って、ぜひ毎日の食卓にお役立てください。



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27日(火)
13時30分～15時30分

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！



栄養相談

日々の食事や健康づくりについて気になることはありませんか？

健康課の窓口では、管理栄養士による栄養相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。



健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112)

たつの市クックパッドレシピを作ってみよう！ はんぺんで簡単！ ふわふわさつま揚げ

材料 (4人分)

はんぺん…………… 2枚
ひじき (乾燥)…………… 8g
玉ねぎ…………… 1/4個 (40g)
にんじん…………… 1/2本 (70g)
れんこん…………… 100g
大葉…………… 5枚
しょうが…………… 5g
片栗粉…………… 大さじ1 1/2
淡口醤油…………… 小さじ1
油…………… 適量



エネルギー 134kcal
塩分 1.0g
調理時間 30分

作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気をしっかりきっておく。余分な水気はキッチンペーパーでふき取る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、大葉、しょうがをみじん切りにする。れんこんはすりおろす。
- ③ ボウルにはんぺんを入れ、手で細かくちぎり、もみつぶす。
- ④ ③に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 12個に成形する。油を熱し、きつね色になるまで揚げる。まわりがカリッとしたらできあがり。

● 簡単・健康レシピはこちら

たつの市クックパッド

検索



おいしい・元気・たつの を目指して

おいしくバランスよく 食べるためのひと工夫

食育推進連絡会議公募委員
宰井 悠さん



我が家では、油揚げやきのこ、ちくわなどを使いやすく切って冷凍し、味噌汁や煮物、炒め物に手軽に加えています。玉ねぎやにんじんなどの定番野菜も多めに切っておき、2～3日分をすぐ使えるようにしています。ほうれん草や枝豆、コーンなどの冷凍野菜も、栄養バランスを補うお助け食材として活用しています。

品数を減らしたいときは、具だくさんの丼や味噌汁など、一品で栄養をまとめるようにしています。具が多いと野菜のうま味が出て、減塩にもつながります。

たつの市クックパッド掲載の「ふわふわさつま揚げ」を、子どもたちと一緒に作りました。3歳と一緒に野菜をみじん切りにし、5歳がほかの工程を担当。コツは、はんぺんをしっかりつぶしたところに野菜と片栗粉を入れてよく混ぜ、最後にひじきを加えると色がきれいに仕上がります。子どもたちにも大好評で、取り合いになるほどでした。ぜひ作ってみてくださいね。