



今月のテーマ

- 基本目標4 **食育の推進に必要な人材育成と情報発信を行います**
- 基本方針(2) **食育にかかる人材の育成と活動の充実**



いつでも放送中！

4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「食育にかかる人材の育成と活動の充実」です。

食育を推進することで、日進市の皆さんが健全な食生活を実践し、おいしく食べることは、生きる喜びや楽しみとなり、健康で心豊かな暮らしにつながると考えています。そして、皆さんが健全な食生活を実践するためには、ボランティアや関係団体の協力が重要です。日進市ではボランティアとして、「食生活改善推進員」が活躍しています。食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、調理実習や食に関する知識を地域に伝えることで、食の大切さの啓発など食生活改善に取り組むボランティアです。全国に約15万人の会員がいます。日進市の食生活改善推進員は、保育園出前講座、小学生を対象とした食育探検隊、夏休み親子料理教室、成人向け料理教室など、幼児から成人のた



名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科
安達 内美子准教授

めに幅広く活動をしています。その上、年に6回研修を受け、スキルアップにも励んでいます。

食生活改善推進員会などのボランティアや関係団体が開催するイベントに参加することもよいことですが、ボランティアに参加してみたいか？自分が教える、または支援する側になったとき、より食生活が充実し、健康で心豊かになるのではないのでしょうか。

食生活改善推進員になるには、日進市など自治体で開催される「食生活改善推進員養成講座」(図)を20時間以上受講し、食や健康についての正しい知識を習得します。この講座修了後に、

「市町村食生活改善推進員協議会」に入会して会員となり活動が始まります。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

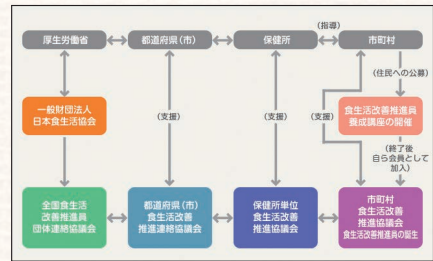


図 食生活改善推進員の養成について

主菜

たっぷり白菜のパイシチュー



作り方

- 鶏肉は一口大(3cm角程度)、タマネギはくし切り、ハクサイは2cmのざく切り、ニンジンは好みの型でくり抜く。
- 鍋にオリーブオイルを熱して、鶏肉・タマネギ・ニンジン軽く炒める。
- 鶏肉に焼き色がついてきたら、水を入れて煮る。煮立ったらあくを取ってハクサイとコンソメを入れる。時々あくを取りながら、ふたをして中火→弱火で15分煮込む。
- 牛乳・塩を加え、一煮立ちさせる。(ここでは煮込みすぎないこと。)
- すりおろしたジャガイモを加える。中火で全体をよくかき混ぜてジャガイモにしっかり火を通し、とろみを出す。とろみが出てきたら、弱火で2~3分煮込む。
- ⑤のシチューを冷ましてから耐熱の器に入れる。
- 器の口より一回り大きくパイシートを切り、器にかぶせ、しっかりと縁に押さえ付ける。余ったパイシートは好みの型でくり抜き、器にかぶせたパイシートの表面の好きなところに貼り付ける。
- 表面に溶き卵を塗り、200℃に予熱したオーブンで、パイシートに焼き色がつくまで約15分焼き完成。

材料(2人分)

【シチュー】

鶏もも肉(皮付き)	100g
ハクサイ	4枚(200g)
ニンジン	1/2本(60g)
タマネギ	1/4個(40g)
ジャガイモ(とろみ用)	1/2個(60g)
オリーブオイル	大さじ1/2
水	1/2カップ(100ml)
コンソメ	小さじ1
牛乳	1/2カップ(100ml)
塩	ひとつまみ

【パイ】

冷凍パイシート	2枚(100g)
溶き卵	適量

栄養量(1人分)

エネルギー	454kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	30.1g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	1.8g

副菜

ブロッコリーとトマトのサラダ



私たちが
考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
河口奈々美さん(左)、竹内祐利香さん(右)

作り方

- ブロッコリーを一口サイズに切り、沸騰したお湯でゆでて水で冷ましておく。ミニトマトは半分にかつする。
- ベーコンを一口サイズに切り、カリカリになるまで炒める。
- Aの材料とBの調味料を混ぜ合わせて完成。

材料(2人分)

「ブロッコリー	1/4株(60g)
A ミニトマト	8個
「ベーコン	2枚
「粒マスタード	小さじ2
B はちみつ	小さじ2
「マヨネーズ	小さじ2

栄養量(1人分)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	6.8g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0.4g