



# はだの 食育通信

第14号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2022年4月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

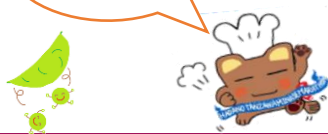
☆ボンチーヌと一緒に  
楽しい食育を再開！  
・・・♪1ページ

☆アイデア料理  
コンテスト開催！  
・・・♪2ページ

☆朝食欠食率ゼロを  
目指すために！  
・・・♪3ページ

☆食材の備蓄に  
ついて！  
・・・♪4ページ

皆さんに会  
て、とても  
うれしかった！



アイデアたく  
さんのおい  
しそうな料  
理だね！



朝ごはんを  
しっかり  
摂りましょ  
う！



何を用意し  
たらいいの  
かな？



## 「ボンチーヌと一緒に楽しい食育」再開したよ！

〇コロナウイルス感染拡大防止のために昨年より中止していた「ボンチーヌと一緒に楽しい食育」を令和3年10月より再開し、幼稚園やこども園、保育園に行きました。

「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにし、旬の野菜のこと・果物のことなど、カードを使って園児と一緒に楽しい食育を行っています。「ボンチーヌ」も登場し、食べてきた朝ごはんについて話をしています。ボンチーヌに対して、色々な質問もありました。



☆ボンチーヌもマスク  
をしています。

ボンチーヌは今朝  
ごはん、卵焼きとトマト  
具がたくさん入った味噌  
汁を食べてきたよ！

☆ボンチーヌが食べてきた  
朝食のことを園児さんに  
話しています。

『園児からよく聞かれる質問』

- ① ボンチーヌの好きな食べ物は何かですか？  
この質問は、とてもたくさん聞かれました。
- ② 好きな色は何色ですか？  
何色だと思いますか。
- ③ ボンチーヌは、パンなの？  
そのように見えたのかな。  
ほかにもいろいろな質問がありました。

※ボンチーヌは質問にこのように答えていました。

- ①ピーマン！初めは嫌だったけど、今は大好きになったよ。
- ②緑色です。好きなピーマンの色だから。
- ③犬です。秦野盆地に住んでいる犬です。

# 第12回アイデア料理コンテスト開催！

◎令和3年11月に第12回お皿にいっぱい秦野の味アイデア料理コンテストの入賞作品が決定しました。昨年はコロナウイルス感染拡大防止の観点から中止になりましたが、今年は開催方法を変更して書類審査のみで行いました。488点の応募作品の中から、第1次書類審査にて8点の作品が選出され、第2次審査では審査員が「素材のいかし方」・「子どもらしいアイデア」・「普及性」について審査を行い各賞が決定しました。

はだのっ子レシピ賞



焼きビーおにぎり  
～肉味噌と共に

[北中学校 井上琥太郎さん]

お皿にいっぱい  
アイデア賞



抹茶明太子グラタン

[北中学校 山口桃実さん]

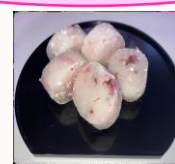
丹沢はだの名水育ち賞



丹沢楽農家おやき

[北中学校 飯沼三都さん]

はだのっ子レシピ賞



桜入りすあま

[本町中学校 渡邊知華さん]

★最優秀賞



鹿肉のラグー  
ソースパスタ

[南中学校 島津義央さん]

お皿にいっぱい  
アイデア賞



鮭とみかんソース  
のホイル焼き

[南中学校 佐藤優哉さん]

お皿にいっぱいアイデア賞  
★炎の料理人賞



おいしく、簡単！秦野産ド

[南小学校 大島由雄さん]

お皿にいっぱい  
アイデア賞



長ネギとヤーコンの巻かな  
い春巻～カレー風味～

[南小学校 津田実柑さん]  
[南小学校 三川 粋さん]

◎このコンテストは、秦野の特産物を使用したアイデアいっぱいのオリジナル料理を募集して行っています。どの料理もおいしそうで、食べてみたいと思えるほどの力作ぞろいでした。主催は、秦野市食生活改善推進団体、共催は秦野ガス（株）、後援は、秦野市商工会議所及び秦野市で開催されています。これらの作品は、「はだのっ子が考えた地産地消アイデア料理を食べよう月間」（7月開催予定）において、市内のレストラン等で商品化される可能性があります。

今回のレシピは、秦野市のホームページでも紹介しています。秦野市の特産品を使って美味しく作ることができますので是非挑戦してください。コロナ禍であってもこのように多数の応募があることは、「食べる」という事に関心を持っている人が多いことだと思います。コロナウイルスによる感染が早く収束することを願いながら、次回開催時には、実際に調理を行い、味や料理の手際などもその場で審査できることを強く願っています。

秦野市は「おいしい水」が全国的にとっても有名ですが、他にも、落花生やお茶、そばなどの食材や、野菜など特産品はまだたくさんあります。おいしい食材を使って、  
【待ってまーす！】  
楽しく調理できるこのコンテストに次回も大勢の方の応募があることを、  
ポンチーヌも一緒にお待ちしています。



# 1日の始まりの食事、朝ごはんを食べよう！

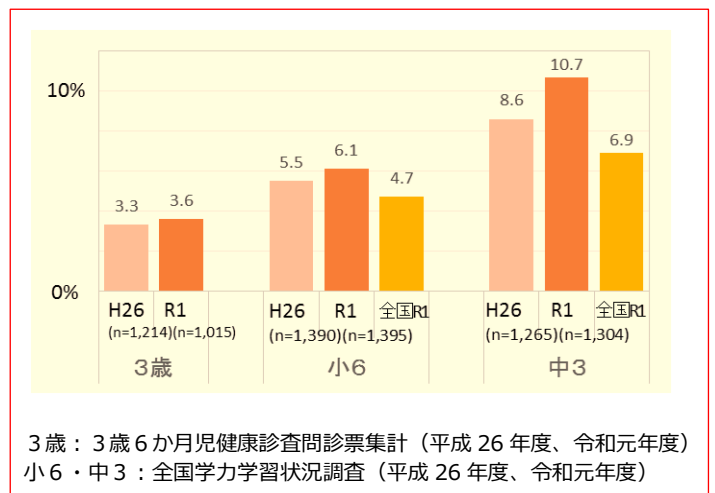
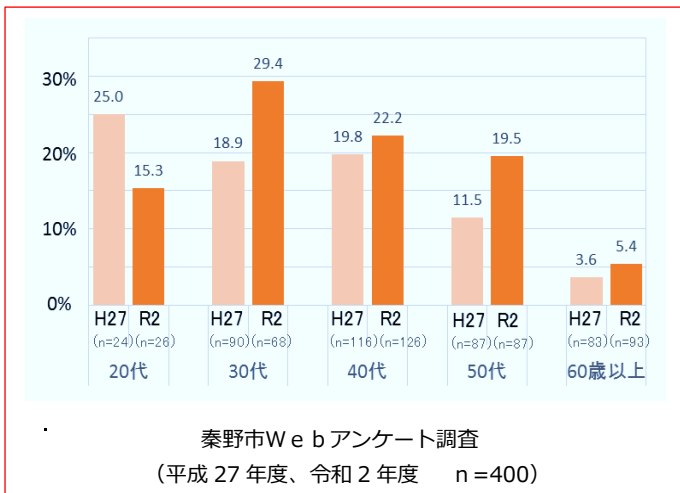


コロナウイルス感染拡大防止のために、生活リズムが変わったりしていませんか。食事は、ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚、豆腐などの「主菜」、そして野菜やキノコ類などの「副菜」、この3つをすべて組み合わせて食べることが栄養のバランスを考えると望ましいとされています。食事をしっかり摂ることは、元気に過ごすためにとても大切です。特に朝食は、一日の始まりの食事になり重要です。

秦野市では、令和3年度に「第三次はだの生涯元気プラン(秦野市食育推進計画)」を策定しました。近年、本市の食に関する調査結果によると、朝食欠食の割合が高くなっています。

○朝食の欠食割合（成人）（単位：％）

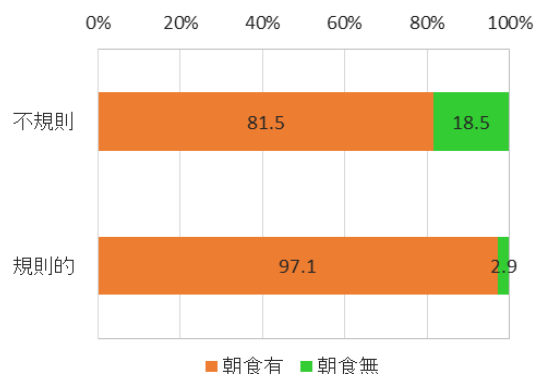
○朝食の欠食割合（幼児、小学生、中学生）（単位：％）



秦野市Webアンケート調査の結果では、「毎日、朝食をとっていない人」の割合は、20代では減少していますが、それ以外の年代では増加しており、特に30代が大きく増加しています。また、小学生(6年生)、中学生(3年生)は、全国平均に比べ、高くなっています。

どの世代にも共通する朝食欠食の理由として「お腹が空いていない」、「食べる時間がない」が上位を占めています。また、30歳代から60歳代では、「食べる習慣がない」が理由の人も多くなっています。

○生活リズムの規則性と朝食の有無(幼児)



※3歳6か月児では、生活リズムが不規則な子は規則的である子に比べ、朝食の欠食が多くなっています。生活リズムを規則的にすると、朝食欠食が減ることにつながっていきます。

朝食を食べる習慣は良いことがたくさんあります。

- ① 良好な生活リズム  
早寝・早起の人が多く、睡眠の質が良い人が多いことが報告されている。
- ② 高い学力・体力や良好な学習習慣  
学校の成績や学力テストの点数や、体力測定の結果が良いことが報告されている。
- ③ 心の健康  
家族や友人について「大切」「一緒にいて楽しい」などの肯定する気持ちが強いことや、「集中できない」などの訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができているなどが報告されています。

朝食を食べることは良いことがいっぱい。早寝・早起を実施し、朝食を食べるようにしていきましょう。

# もしもの備えにいつもの食品を！



東日本大震災の発生から11年が経ち、各地で復興作業が進んでいます。万一の災害に備えて食品の備蓄などはしていますか。大きな災害が起きると物流は止まり、食品が手に入りにくくなります。普段から何をどれだけ、どのように備蓄するとよいのか、気軽に始められる食品備蓄のコツについて紹介します。

## ◎食品備蓄が必要な理由！

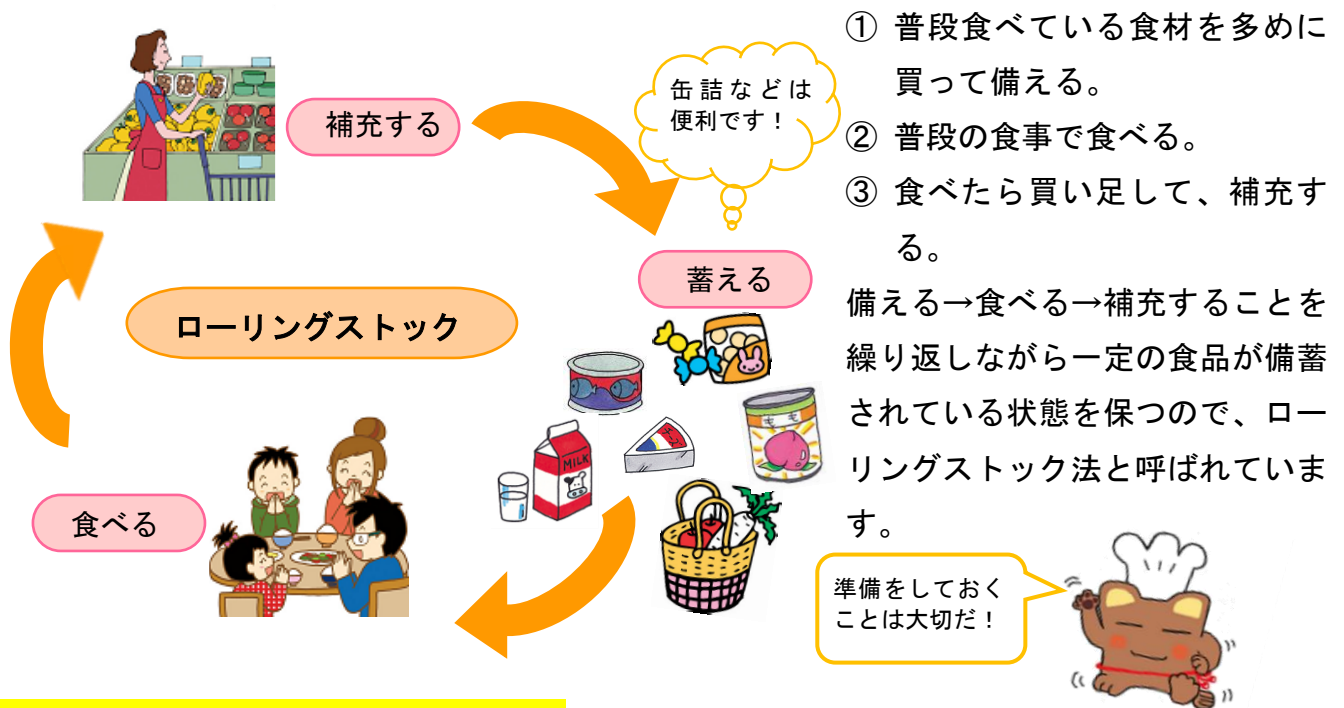
電気・ガス・水道などのライフラインが止まったり、道路がふさがれたりしたときに必要になるため最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが大切です。

## ◎何をどれだけ！

水、カセットコンロなどは必需品になります。食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄を家庭の人数や、好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。

## ◎食品の備蓄を始めるには！

普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめです。



## ◎それぞれの人に合った食品も備蓄する！

乳幼児や高齢者、慢性疾患、アレルギーの方などへの配慮も必要になります。その場合は、それぞれの人に合った食品を2週間分備蓄することも重要です。また、子どもなどが日頃から好きな食品や飲み物を備えておくと、災害時でもリラックスしたり安心したりできます。いざというときに慌てないためにも、日ごろから準備しておきましょう。

## 【編集後記】

10月からコロナウイルス感染拡大防止対策をしっかりと行いながら、ボンチーヌと一緒に食育を開始してきましたが、2月に入りまん延防止等重点措置により再度活動を自粛しました。今までどおりの活動がいつできるのか本当に待ち遠しい毎日です。気温も上がり春の花も咲き、外出の機会がふえる時期になってきました。マスク、手洗いや、手指消毒などの感染予防をしっかりと行い元気にすごしていきましょう。