



第16号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

はだの食育通信

2023年2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

☆ボンチーヌが
外で活動開始！
・・・♪1ページ

☆アイデア料理
コンテスト開催！
・・・♪2ページ

☆SDGs！
できる事は何か？
・・・♪3ページ

☆食育講演会を
開催しました！
・・・♪4ページ

みんなの応援で
元気になるよ！



工夫されていて
どれもおいしそう！



SDGsとは？・・・



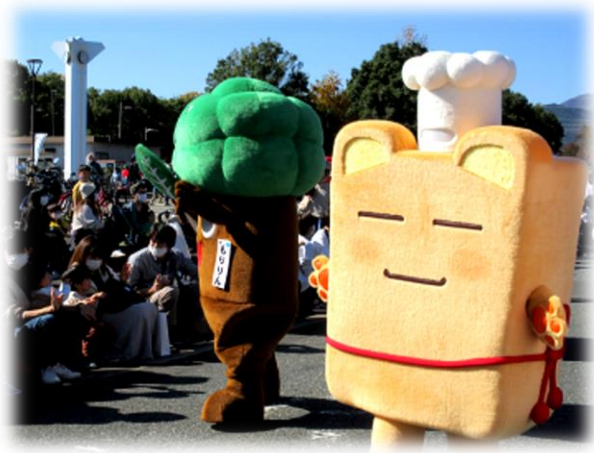
久しぶりの
講演会楽しみ！



「ボンチーヌがパレードに参加したよ！」

○令和4年度は、市内21園の幼稚園、こども園、保育園に行き「ボンチーヌと一緒に楽しい食育」を行いました。コロナウイルス感染拡大防止対策を十分行いながら時間内楽しむことができました。「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにし「食べること」の大切さを伝える食育活動を行っています。さらにパワーアップしたボンチーヌと会えるのを待っていてください。

○「第43回秦野市市民の日」が令和4年11月3日(木)にカルチャーパークにおいて開催されました。実は、その日に「ボンチーヌ」もパレードに参加しました。3年ぶりに開催された市民の日に、「もりりん」など他のキャラクター達と一緒に天気の良い屋外で楽しくパレードを行いました。すでにボンチーヌを知っている子ども達から『ボンチーヌがいるよ！』という声も聞こえてきて、とても嬉しかったです。今後も、元気なボンチーヌが、いろいろな場所で活動を再開していきます。元気な皆さんに会える時を楽しみにしています。応援してくださいね！



「もりりん達と一緒に参加したパレードです！
多くの人が見学に来てくれて嬉しかった♡♡」

第13回アイデア料理コンテスト・入賞作品決定！

◎「第13回お皿にいっぱい秦野の味、アイデア料理コンテスト」が11月19日（土）に開催しました。コロナウイルス感染拡大防止のために昨年は書類審査のみで実施しましたが、今年度は調理室で調理をしてもらい審査をしました。主催は秦野市食生活推改善推進団体、共催は秦野ガス株式会社、後援は秦野市と秦野市PTA連絡協議会で行われました。438点の中から書類審査では8点の作品が選出され、当日は5名の方が参加し競い合いました。

入賞作品

プロフェッショナル賞



ダブルピーナッツコロケ

南中学校 南さん

はだのっ子レシピ賞



青パイアのスープ

北中学校 福本さん

当日、参加作品
5点にそれぞれ
賞が贈呈されま
した。

プロの人が作ったような
作品だ！ おいしそう！



お皿にいっぱいアイデア賞



小松菜シュウマイ桜あんかけ

東中学校 杉山さん

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」において、市内のレ
ストラン等で商品化される可能
性があるよ！



コックボンチーヌ賞



落花生マカロン
ブルーベリークリーム

東中学校 文岡さん

炎の調理人賞、 はだのの味グルメ賞



鹿肉のピカタ 青パイアと
トマトのケッカーソース

南小学校 宅見さん

アイデア満載！



食とSDGsの関わりについて！

○SDGsとは・・・

持続可能な世界を実現するための国際目標です。平成27年(2015年)9月の国連サミットで採択されました。17のゴール(目標)と169のターゲットから構成され「地球上の誰一人として取り残さない」ことを基本理念に掲げています。食習慣の向上、食を通じた健康づくり、食に関するさまざまな体験の充実や、地産地消の推進などのいろいろなことも関係しています。SDGs達成には、一人一人の行動が関わっています。

【SDGsの17の目標は次のとおりです。】



今深刻な課題になっている「つくる責任・つかう責任」の中で、食品ロスについて考えてみましょう。

★食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

食品ロスは、食品メーカーや、お店などで発生していると思われがちですが、食品ロスの半分は家庭から発生しています。食品ロスを減らすために「もったいない」を意識して行動することが大切になります。

★減らすコツ＝「3ないルール」

3ないルール

- ① 買いすぎない……買い物の時は必要な分だけ買う
- ② 作りすぎない……料理の際は食べきれる量を作る
- ③ もったいない……食事の際はおいしく食べきる



家庭で食品ロスを減らすコツ！

- ・ 買い物前に、冷蔵庫や食材庫にある食材をチェックし、買い物の参考にする。
- ・ まとめ買いを避け必要な分だけ買い、食べきるようにする。
- ・ 利用予定と照らし、期限表示を確認する。すぐに使う予定の食材は、食品棚の手前からとるようにする。(てまえどり)

★神奈川県では、まだ食べることができる食品が、生産、販売、消費等の段階で日常的に廃棄され、年間49.9万トン(2018年度実績)もの食品ロスが発生していました。誰でもすぐに始められる食品ロス対策「3ないルール」を実行して、食品ロスが減るようにしていきましょう。「てまえどり」はすぐに始められる対策になります。おいしく、楽しく食べて、食品ロスにもつながりますので、買い物するときに実行してみましょう♡



食育講演会を開催しました



○令和4年6月28日（火）に、保健福祉センター第4会議室において、食育講演会を開催しました。

○テーマ・・・「子どもの食を育む～わくわく弁当～」

講師の先生・・・東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科
教授 酒井 治子 氏



《講師のプロフィール》

栄養学博士・管理栄養士。女子栄養大学大学院栄養学研究科博士
後期課程修了。

専門分野は、地域栄養教育学。日本栄養士会 2018 年度栄養改善
奨励賞を受賞。

農林水産省「子育て世代への和食文化普及事業」、
「和食と地域食文化継承推進事業検討委員会」委員としても幅広く活躍されています。



（講演会の様子）

○親子を取りまく現状を、先生の家庭のことを例にしながら話をされました。

食を通してめざす子どものための関わり方では、子どもの食経験を豊かなものにすることが大切です。

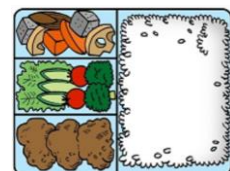
- ① お腹がすくリズムが持てる。
- ② 食べたいもの、好きなものが増える。
- ③ 一緒に食べたい人がいる。
- ④ 食事作りや準備にかかわることができる。
- ⑤ 食べ物を話題にできる。

これらは、楽しく食べる子どもにつながり、子どもの食経験を豊かなものにします。

○お弁当の料理の組合せは、お弁当箱の表面積比に対して主食3・主菜1・副菜2の割合にし、料理は動かないようにしっかり詰め、同じ料理法のおかずを重ねない（味の濃いものがあるれば味の薄いものがあるなど）、同じ色の料理を隣どうしに詰めないこと、などがおいしく食べるための方法になることも話されました。

アンケート結果では、「食への関心が高まった」が88%と、参加者の食への関心を高めることができたようです。

さらにもっと詳しく聞きたかったという意見もあったほどです。



（お弁当箱の詰め方参考例）

○コロナ禍での開催方法や実施の規模については、感染状況や国の通知などを確認しながら市民の方々が安心して参加できるように行っています。

《編集後記》

・食育活動も少しずつですが以前のように実施しています。これからもよろしくお願いたします。感染対策を行いながら、毎日しっかり食事を摂り、睡眠もして、健康で過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん！」を実行して生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしていきましょう。