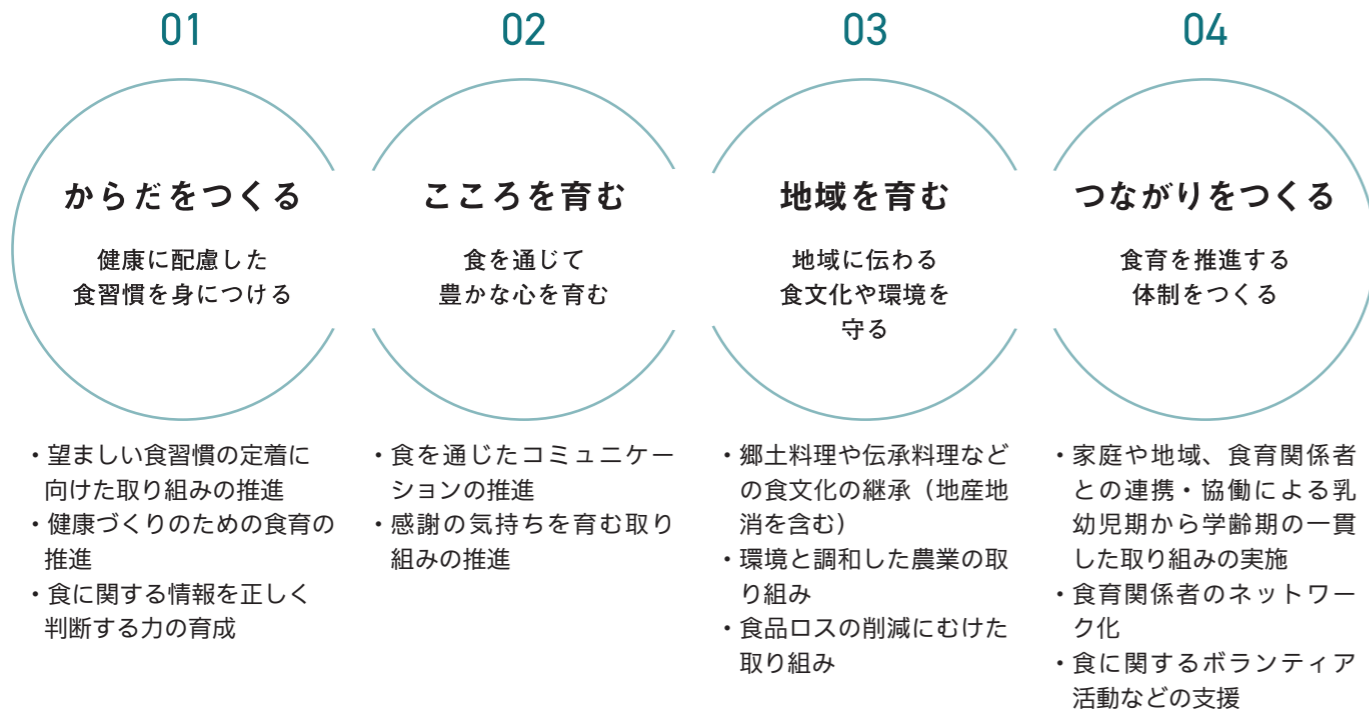


「学び」「体験」「つながり」を通じた食育を

市では、近江八幡市食育推進計画（第2次）として、「生涯にわたって食育に取り組み、健康で暮らせるまち」「地域の食文化と豊かな自然を育むまち」をめざし、「学び」「体験」「つながり」を通じた食育の推進に取り組んでいます。



子どもたちへの食育の取り組み

就学前施設での食育

ごはんが炊けるまで

子どもと保護者を対象に、お米を洗う体験をしたり、お米が田んぼで育つ様子を紙芝居で楽しく学びます。また、透明の鍋でごはんを炊き、炊ける様子を観察し、炊きたてのごはんでおにぎりを作ってみんなで食べます。

お米からごはんが炊けるまでの過程を五感を使って体験し、ごはんのおいしさを知ることで食べる意欲を育てます。



だしってどんな味？

5歳児の子どもと保護者を対象に、みそ汁づくりを通じて、みそ汁をおいしくする魔法の水「だし」の味やうまみを知ってもらいます。

子どもたちは、包丁を使って野菜や豆腐などの具材の切り方を学びます。また、だしの材料や取り方を学んだり、味見をしたり、うま味に関するクイズに挑戦するなど、楽しみながら自然のだしのうま味を学びます。



小学校での食育

小学3年生では、朝ごはんの役割や大切さを理解するため、「毎日食べよう朝ごはん」を実施。今朝食べた朝食の振り返りや、いろいろな朝ごはんの例を見て、元気になれる朝ごはんをみんなで考え、明日からの朝ごはんの食べ方につなげます。

小学4年生では、体の発育・発達について学習する「よりよく成長するための生活」を実施。給食をもとに、成長に必要な栄養や食事について考えます。



特集

食を楽しむ

皆さんは「食育」という言葉をご存じですか。

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生きるための基本です。

6月は国の定める食育月間。これを機に、食について考えてみませんか。



具だくさんのおみそ汁

旬の絹さやと夏野菜のカボチャ、レタスのシャキシャキとした食感。切り干し大根でうまみをプラス。

材料(4人前)

だし	600cc	かぼちゃ	80g
みそ	40g	切り干し大根	10g
料理酒	大さじ1杯	絹さや	4枚
みりん	大さじ1杯	豆腐	1/2丁
薄口しょうゆ	小さじ1/2杯	レタス	2枚
万能だし			

作り方

- 1 かぼちゃ、切り干し大根を、だしでやわらかくなるまで煮る。
- 2 絹さや・豆腐・レタスを入れ、みそ・料理酒・みりん・しょうゆで味を整える。

万能だし

材料(4人前)

だし	80cc
醤油	小さじ2杯
みりん	小さじ2杯
おくら	8本
なす	2本
ミニトマト	10個

作り方

- 1 電子レンジで加熱したおくら、なすを万能だしに浸し、器に盛る。
- 2 半分にカットしたトマトで彩りを添える。

だしの風味を夏野菜とともに味わえます。ホウレンソウや小松菜などの食材でアレンジ自在。電子レンジですぐできます。

オクラとナスのおひたし



万能だしを使った 楽らくレシピ

川西さんの万能だしレシピを使って、夏の味覚を楽しみませんか。今回は、市内で食に関する相談に応じる「はちまん まちの栄養相談室」の管理栄養士・多田陽子さんに調理いただきました。

魚の八方酢あんかけ

八方酢の甘酸っぱい味わいで夏でもさっぱり食べられます。野菜に八方酢あんをからめたものを焼いた魚やお肉にかけると一品に。今回はぶりを使用しました。



材料(4人前)

だし	200cc	万能だし(八方酢あん)
みりん	大さじ4杯	
醤油	大さじ2杯	
料理酒	大さじ2杯	
酢	大さじ2杯	
水溶き片栗粉	適量	
魚	4切れ	
ニンジン	1/4本	
タマネギ	1/2個	
シイタケ	2枚	
みつば	適量	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	

万能だし(八方酢あん)

3品作ってご飯をつければ立派な定食に。同時に作れば30分ほどで作ることができます。味付けや食材は自分好みにアレンジして楽しめます。ぜひお試しください。



はちまん まちの栄養相談室
管理栄養士 多田 陽子さん

心と体の健康は 毎日の食生活から

食事は私たちの元気の源。忙しさに追われやすい現代社会では、食を軽視してしまいがちですが、食生活は心の健康維持の大切な柱です。皆さんも食事と心の健康について考えてみませんか。今回は、近江八幡市食育推進委員の川西豪志さんに心と体の健康と食の関係について伺いました。

時には
楽しむことも大切です！



近江八幡市食育推進委員
たけし
川西 豪志さん

1976年生まれ。桜宮町で「ひさご寿し」の料理長を務める傍ら、平成29年度から近江八幡市食育推進委員。

皆さんは「健康になりたい」「長生きしたい」と思いますか。そのためには、精神的ストレスが少ない生活を送ることが大切で、食べ物が実はそこに大きく関わっています。

近江八幡には、お肉、魚、野菜、米など身近に鮮度のいい食材が手に入りやすい環境にあります。しかし、家庭では、毎日の生活に追われて、丁寧に料理をしておいしいものを食べようという気になれないこともありますよね。そのような時は、幅広い料理に使える「だし」を取っておくのがおすすめです。

だしがおいしいと料理は勝手においしくなります。また、おいしいだしで食事の満足感や充実感が得られるので、スト

レス解消にもなります。時間がない時は、市販のだしの素を使うのも有効です。昆布やかつおなどの自然のものからできているものを選ぶといいですね。

家で料理をする時間が少なくなれば、それだけ心や生活に余裕が生まれます。毎日5分の時間が作れるだけでも、例えば、コーヒーを一杯飲んで落ち着くことができますよね。この5分の積み重ねで、心に余裕が生まれ、精神的ストレスが少なくなることで、日々の健康づくりにつながります。また、心の余裕は、何か新しいことに挑戦してみようというモチベーションにもつながります。

皆さんもご自分の生活に「楽」を取り入れ、いきいきとした毎日を送りましょう。

だしの取り方



簡単に作れる 昆布とかつおの合わせだし

- 1 お湯に昆布をつけ、しばらくおく。
- 2 昆布だしを火にかけて、沸騰する直前にかつおぶしを入れて、こす。

家庭で手軽に作るなら、
市販のだしの素を使うのも便利です。



子ども食堂

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を変更または休止している場合があります。
詳しくは、各子ども食堂へお問い合わせください。

八幡学区

はちまん子ども食堂

運営/八幡学区社会福祉協議会 会場/八幡コミュニティセンター
日程/始業式や終業式の日、学校の長期休み期間中(年間5日程度)
時間/正午~午後2時 対象/八幡小学校区 問/TEL:32-2300

みんなの食堂「おほりばた」

運営/NPO 法人 ねこ塾 会場/おほりばた(孫平治町一丁目)
日程/毎月第1日曜日 時間/正午~午後3時 対象/子ども・高齢者・障がいのある人 問/TEL:33-3553

子ども食堂「蜜柑の木」

運営/不登校親の会・近江八幡 蜜柑の木 会場/ひまわり館
日程/毎月第2木曜日 時間/午前10時~午後1時
対象/市内全域の子どもと保護者 問/TEL:090-7110-7018

金田学区

ほのちゃん食堂

運営/社会福祉法人ほのぼの会 会場/法人内多目的スペース有楽庵(上田町) 日程/毎月第3土曜日 時間/午前11時~午後1時
対象/施設周辺自治会の小学生 問/TEL:37-8716

桐原学区

きりっ子食堂

運営/きりっ子食堂運営委員会 会場/桐原コミュニティセンター、桐原東小学校 日程/学校の長期休み期間中(年間8日程度)
時間/正午~午後2時 対象/桐原小学校区、桐原東小学校区 問/TEL:33-2697

武佐学区

むさっ子食堂

運営/むさっ子食堂運営委員会 会場/武佐コミュニティセンター
日程/学校の長期休み期間中(年間10日程度) 時間/午前10時~午後2時 対象/武佐小学校区 問/TEL:37-6017

スエバあちゃん食堂

運営/スエバあちゃん食堂 会場/正明寺門徒会館(末広町)
日程/毎月第2土曜日 時間/午後5時~7時
対象/武佐学区末広町周辺 問/TEL:37-7716

安土学区

かんちゃんの小さな家

運営/かんちゃんの小さな家 会場/かんちゃんの小さな家ほか(安土町常楽寺) 日程/毎月1回開催 時間/午前10時30分~午後1時 対象/子ども、保護者、一般(市内外の多文化共生の居場所)
問/TEL:090-3708-3315

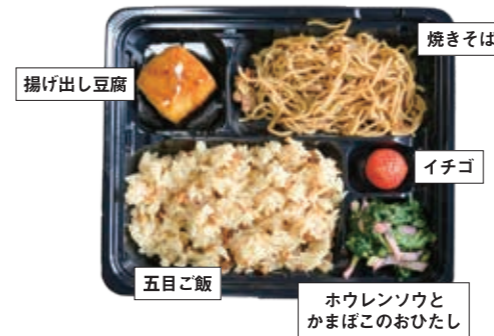


手際よく調理し、盛り付けするスタッフの皆さん。スタッフの杉本良子さんは「地域の人たちの居場所づくりにボランティアとして関わってきましたが、気が付くと自分の居場所にもなっていました。食堂に来るのがいつも楽しみです」と話します。取材に訪れたこの日は翌日が「母の日」ということもあり、折り紙でカーネーションを作り、弁当に添える温かい汁らいも。

年齢の姿も見られます。
新型コロナウイルス感染症が拡大する前の食堂では、利用者やスタッフの笑い声に包まれながら、食事を囲んでいました。「こちらさま」のひと言がない子どもには、時にしつこい言葉をかけることも。また、食堂は子どもたちと料理の出会いの場にもなっています。末広町に古くから伝わる、粉米や野菜、牛すじ肉を煮込んだおじやのような郷土料理「どろ」を提供した時は、子どもたちは「おいしい」とおかわりしたそうです。
コロナ禍では、密を避けるために、間隔を空けて黙食するなどの感染防止対策を実施しながら食堂を続けていきましたが、今年3月からは弁当をテイクアウトする形態に変更。子どもたちが来る数は約6割に減っていました。「地域の子もたちに関わるのが、私の生きがいです。スタッフも高齢者ばかりで後継者づくりが必要ですが、体が元気に動かせない間は、食堂を続けたいです」これからも、スエバあちゃんたちが地域を温かく見守り続けます。



この日の献立はこちら



「スエバあちゃん」たちの温かさに触れる 三世代交流で 地域に開かれた食堂を

子どもたちの笑顔が大好きです



スエバあちゃん食堂

代表 富岡 早苗さん

1947年生まれ。末広町で生まれ育つ。平成28年10月に末広町の正明寺でスエバあちゃん食堂を開く。平成11年から近江八幡保護区の保護司も務める。

「おしゅゆ、もつちゅと足して」「はい」。食欲をそそるだしの香りが食堂に漂います。
末広町の正明寺の境内にある子ども食堂「スエバあちゃん食堂」。午後5時のオープンに向け、午後3時頃から料理の仕込みが始まります。
「夜暗くなっても、共働きの親と夕食を囲むことができず、寺の境内などで遊んでいる子どもたちのためにおいしい食事を食べさせてあげたかった」と食堂の代表を務める富岡さん。同寺の檀家の女性たちでつくる「沙羅の会」や地域の民生委員、保護司などの協力を得て、平成28年10月に発足し、今年で4年目。毎月第2土曜日に60歳~80歳の13人で食堂を切り盛りしています。
スエバあちゃんとは、「末広のおばあちゃん」という意味。同寺が毎月発行する「末広町だより」に掲載している4コマ漫画も「スエバあちゃん」。住職の杉本昌俊さんが描く楽しいイラストが食堂内のあちこちに見られます。「その時々で集まった食材で、できるものを考えてつくります」と富岡さん。毎回40食ほどを用意するその食材は、地域住民から野菜や米をいただくことが多く、県内企業から食材の提供を受けることもあります。
核家族化が進む中、祖父母世代と親世代、そして子どもたちの3世代が交流できる場を作りたいという富岡さん。食堂には、子どもたちだけでなく、一人暮らしの高