

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	笠間市
取組の名称	広報誌への健康レシピと地場産物紹介を通した「食育の日」「食事バランスガイド」等の普及啓発
取組内容	市広報誌(毎月発行)に、地産地消とバランスのとれた食事の推奨を目的とした料理紹介コーナーに、食育の日スローガン「毎月19日は食育の日」と「食事バランスガイド」を掲載しました。また、地場産物である笠間焼の器に料理を盛りつけ地域の特色ある食文化を継承するための取組も盛り込みました。 毎月19日は「食育の日」 家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？ かさま食彩 栗プリン 材料(4人分) 栗(茹でて皮を除いたもの) 100g 牛乳 200cc 砂糖 50g 粉ゼラチン 5g 水 25cc 湯(80℃) 50cc ※お好みで トッピング用栗 2個 黒蜜 適量 作り方 ①栗を茹でて冷まし、実を取り出してつぶしておく。 ②ミキサーに栗、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。 ③粉ゼラチンを分量の水に振り入れ、15分程ふやかした後、分量の湯に入れ、粒がなくなるまで混ぜる。 ④③を鍋に移し弱火で加熱し、ふつふつとしたら火を止め、②を流し入れ、混ぜ合わせる。 ⑤器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間程冷やし固める。 ⑥お好みで栗をトッピングし、黒蜜をかける。 栄養成分(1人分) ・エネルギー 128kcal ・たんぱく質 3.6g ・脂質 2.1g ・塩分 0g 笠間焼うつわプレゼント 10月号締め切り：10月31日必着 【笠間焼の提供】佐藤 一正(本戸) サイズ：約14cm×14cm 撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課まで、はがき(持郵可)でお申し込みください。 ※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。 10月号締め切り：10月31日必着 主食(ごはん、パン、麺) 0 副食(野菜、きのこ、海藻類) 0.5ev 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 0 牛乳・乳製品 0.5ev 果物 0 詳しくは「食事バランスガイド」検索 かさまぽけっと 子育て支援のページ 91 新米パパのイクメン日記 10月で1歳になる娘は、ハイハイと伝い歩きで毎日部屋中を動き回っています。毎晩10時には眠りにつき、朝までぐっすり寝てくれる娘は、びっくりするほど順調に成長してくれています。 最近では、うれしい、楽しい、寂しい、怒っているなどのさまざまな気持ちを、表情や態度で教えてくれるようになり、小さな身体で精一杯感情表現してくれる娘を、とても愛おしく思います。 まだまだ未熟な私ですが、妻と共に育児を楽しみ、娘と共に成長していけたらと思います。 Y. A 笠間キッズ館アドレス http://kasamacity-kidskan.com/ 問合せ：笠間キッズ館 0296-77-8340 かさまぽけっとアドレス http://www.kasama-pocket.jp/ 問合せ：子ども福祉課(内線162)
人口と世帯数(常住人口9.1現在) ()内は前月比較	人口 76,221人(-48人) 男 37,293人(-24人) 女 38,928人(-24人) 世帯数 28,314世帯(-3世帯) 8月の出生数 43人
○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。 ○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。 http://www.city.kasama.lg.jp/mobile	
平成28年 広報かさま10月号(vol.127)	28

食育の日の取組実績

（４月～12月の実績）

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	日立市
取組の名称	「ひたち歯と食育まつり2016」の開催
取組内容	【目的】 市民の健康づくり及び生活習慣病予防・改善のため、日立市食育推進計画の目標である「野菜摂取量の増加」及び「薄味の習慣化」について、広く市民に普及することを目的とします。 【対象】日立市民 【場所】日立市保健センター 【実施日】平成28年6月19日（日） 【内容】 (1)試食コーナー 「野菜が好きになる！いろいろビタミンメニュー」全6品 茨城県歯科医師会「かむかむレシピコンテスト」日立市入賞作品1品 (2)クイズコーナー ①「食塩 ぴったんこクイズ」 ②「かむかむもぐもぐクイズラリー」 (3)健康コーナー「骨量測定」 (4)キッズコーナー ①しよくいくパズル ②野菜釣りゲーム ③1分間豆つかみゲーム (5)とれたて野菜販売コーナー (6)しょうゆいろいろ味比べコーナー (7)歯科相談コーナー ほか 【参加人数】 307人

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	かすみがうら市
取組の名称	養護教諭による食育指導
取組内容	「我が家の工夫」 第3学年 10名実施 かすみがうら市立七会小学校 食育は、子どもへの教育はもちろんのこと、家庭の協力が不可欠です。保護者が子どもの食習慣について考えたり、自分自身の食習慣を振り返ったりし、子どもと共に家庭での食育を実践していくことを願い、「我が家の工夫」という題材で食育指導を実施しました。 ○事前に各家庭へ「我が家の工夫」という内容で、子どもの苦手な食べ物を家庭ではどのような工夫をして料理しているか、調査を行いました。 〈我が家の工夫〉 ・苦手な野菜は好きな料理に小さくして入れている。 (カレーにしめじやトマト、肉味噌にピーマンやごぼう、焼きそばにもやしやピーマン) ・きのこをミートソースやハンバーグ、オムライスに細かくして入れている。 ・野菜は味付けを工夫したり、肉と一緒に料理したりする。 ・魚は大根などと煮付けたり、骨なしのものを食べている。 ・牛乳はコーヒーストックにしたり、シチューに入れたりしている。 ・汁物(お味噌汁)を具たくさんにしている。 ・そばを油で揚げて、お菓子のようにして食べている。 ○グループごとに、各家庭の我が家の工夫を紹介し、工夫料理のよいところや質問など意見交換をしました。友達の意見を聞き、我が家の工夫のよさやバランスのよい食事の大切さを改めて気づくことができました。 ○授業の様子は、保護者向けの資料を配付したり、学校のホームページで紹介したりし、食育への啓発を図りました。

