

「食」でつなげよう ひとの絆 地域の絆

食育

SYOKUIKU

NETWORK NEWS Vol.7

令和3年3月発行
坂井市食育市民ネットワーク

[坂井市食育市民ネットワークとは]

食に関心のある個人や団体等が、食育活動を通してつながり(ネットワーク)をもつ場です。お互いに学び、協力し合い、楽しみながら食育活動を広めています。



三国の魚をおいしく食べよう



武井 ちひろ 住所:三国町

坂井市魚食アドバイザーとして、三国港に水揚げされる魚を使った魚料理教室を開催しています。地魚にまつわる背景や、漁師さん、魚屋さんの働きも含めて、「子どもと食べたい魚料理」を広める活動を行っています。たくさんの市民が地魚に関心を持ち、「地魚っておいしい!」と感じてもらえると嬉しいです。

Instagramで仲間と共に"@三国の魚を食べてもらいたい"を立ち上げました!



坂井こども園

住所:坂井町宮領40-25-1 / 問合せ先:0776-66-5959



見て聞いて感じる食育

毎年畑で育てた野菜を使ってクッキングを取り入れていましたが、今年はコロナ禍で思うように活動ができませんでした。しかし、その中でも工夫して体験活動を行い、調理の過程での、音や色の変化やにおいなど、五感をフルに活用させながら楽しむことができました。また、市栄養士による3色仲間分けのゲームを取り入れた食育活動を行いました。



CONTENTS

ネットワーク会員取組紹介	01
コロナ禍で変化する「食」についてのアンケート結果・会員おすすめレシピ	02-03
会長あいさつ・ネットワーク会員募集・会員名簿	04



福井を食べよう
ふるさと給食の日



赤・黄・緑の
食べ物な～んだ？



小松菜たっぷり
ホットケーキ



おいしい
お味噌になあれ

「食」について のアンケート結果



この一年、新型コロナウイルス感染拡大により、生活様式が大きく変化しました。毎日の食生活も変わってきたのではないのでしょうか。食育ネットワーク会員に、食への意識や行動がどのように変化したのかを調査しました。

食育ネットワーク会員に聞きました！

感染拡大後、食事作りや食事内容でどのような変化がありましたか。

- まとめ買いや保存食を作り、スーパーに行く頻度を減らした。(22人)
- 缶詰、冷凍食品、乾麺など保存のきく食品をよく使うようになった。(13人)
- 外食が減り家で料理をする機会が増えた。(10人)
- 野菜を使った料理を増やすなど、健康に気を付けるようになった。(5人)
- 手の込んだ料理を作ったり、料理のレパートリーが増えた。(4人)
- 休校中の子どもの昼食づくりの負担が増えた。(2人)

\\こんな意見も// 手洗い、消毒をこまめにするようになった。

普段行かない
レストランの料理、
弁当など

感染拡大後、食事の取り方でどのような変化がありましたか。

- 外食に行かなくなった。回数が減った。(40人)
- テイクアウトをするようになった。(19人)
- 家族がそろって食べるが増えた。(11人)

\\こんな意見も// 大皿のときは取箸をおいたり、小皿に盛るようにした。

家族が早く帰ってくる、
在宅勤務になった等

感染拡大後、食関係で良かったことはありましたか。

- 普段料理をしない家族が食事を作ってくれたり、茶碗を洗ってくれるようになった。(19人)
- 在宅勤務などで、家族そろってゆっくり食事がとれるようになった。(9人)
- 新たな料理に挑戦し、料理のレパートリーが増えた。(9人)
- 保存食などの賞味期限の見直しを行い、食品ロスにならないように心がけた。(6人)
- 健康に気づき、野菜料理や家庭菜園をするようになった。(5人)
- 外食や無駄な買い物が減り、食費がかからなくなった。(3人)

\\こんな意見も// 夫とのきずなが深まった。

子どもだけで昼食準備、
孫と一緒に食事の準備、
息子が調理、子どもが手伝い
してくれることが増えた

ホットプレート料理、
手作りパン、
普段作らない手の
込んだ料理等

新型コロナウイルスの感染拡大を経験して、今後の災害に対して食の備えはしましたか。また、何か行動を起こそうと思いましたが。

- 水・米・缶詰・インスタント食品など長期保存のできる食品を備えるようにした。(44人)
- 普段から備蓄をしている。(10人)
- ガス・カセットコンロ・非常持ち出し袋の準備や見直しをした。(6人)
- 保存食の重要性や必要性を感じた。(6人)

\\こんな意見も// 自給自足は重要だと感じ、野菜や漬物づくりをした。

地震が重なったため
危機感を覚えて

「行動には移さ
なかった」含む

【団体会員向け】感染拡大によって、施設や団体として食関係で取り組んだことはありますか。

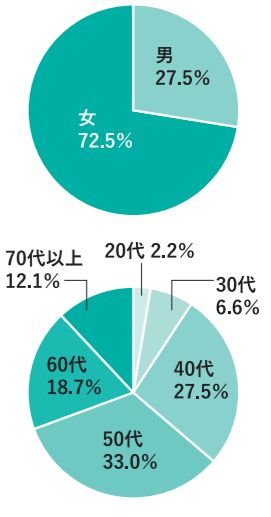
- [学校・幼稚園等関係]
- こまめに手洗いと消毒をするように指導した。
 - 給食中は席の向きを工夫したり、静かに食べるようにした。
 - 調理体験の代わりに、収穫した野菜を持ち帰ってもらい、家庭での親子クッキングを勧めた。
- [その他]
- 入居者に食事で楽しんでもらえるように、うなぎ丼やステーキなどの特別なメニューを提供した。(介護施設)
 - 家での料理などの手伝いを進んでするようにお便りでメンバーに推進した。(ガールスカウト)
 - 料理教室で作った料理をその場で食べずに持ち帰った。(まないた会)

まとめ

アンケートの結果、感染症予防のため買い物の回数や外食の回数を減らした分、家にいる時間が増え、テイクアウトを利用したり、手の込んだ料理を作って家庭での食事を楽しんでいる様子が見えてきました。しかし、大人数で会話を楽しみながら食事をする機会が無くなり、家での食事作りの負担も重くなったと感じている方も多くいます。これからも、「新しい生活様式」と共に歩いていく日々が続いていきます。せっかくなら子どもと一緒に料理をしたり、家庭菜園や保存食づくりなど、家での食体験を思う存分楽しんで過ごしてみませんか？もちろん、常に災害への食の備えは忘れなく!!

基本情報

- 調査期間 令和2年10月1日～10月21日
- 対象者 食育ネットワーク加入団体および個人会員
- 配布数 168
- 回収数 91
- 回収率 54.2%



会員おすすめレシピ

ホットプレートでみんなで作ろう! パリパリぎょうざの皮ピザ

- 材料(2人分)
- ぎょうざの皮 ----- 8枚
 - トマトケチャップ ----- 適量
 - ツナ缶詰 ----- 適量
 - お好みの野菜 (ミニトマト、コーン、ピーマンなど) ----- 適量
 - ピザ用チーズ ----- 適量

- 作り方
- 1 野菜は薄切りにする。
 - 2 ホットプレートにサラダ油(分量外)をひき、ぎょうざの皮を並べる。ケチャップを塗り、具材とピザ用チーズをのせる。
 - 3 ホットプレートにふたをして200度にする。5分ほどして野菜がしんなりして、チーズが溶けたら出来上がり。



会員おすすめレシピ

おいしく手軽に魚を食べよう! サバの米粉カレーソテー

- 材料(2人分)
- サバ半身 ----- 1枚
 - 塩 ----- 小さじ1/4
 - こしょう ----- 少々
 - 米粉(上新粉) ----- 大さじ2
 - カレー粉 ----- 小さじ1/2
 - オリーブオイル ----- 適宜

- 作り方
- 1 サバの中骨を抜く。食べやすい大きさにそぎ切りにして、皮目に切り込みを入れる。
 - 2 ビニール袋にサバ・塩・こしょう・米粉・カレー粉と空気を入れて振り、まんべんなくまぶす。
 - 3 フライパンを十分に熱し、オリーブオイルを入れる。サバを袋の中で余分な粉を落とし、皮目から中火で焼く。皮が反る場合は、フライ返しで押さえる。こんがりするまで7割焼いたら、裏返して3割焼く。





「食べる力」が育む「生きる力」

坂井市食育市民ネットワーク会長 正藤 露子

だれかと一緒に食事を作ったり食べたりすると、おいしさも楽しさも何倍にもなります。そして、何人かで食卓を囲む食事の場は、コミュニケーションの場でもあります。

こんな大切な食育の場が、今はコロナ禍で難しくなっています。しかし、考えようによっては親子で食事を作ったり、自宅で家族揃っての食事の楽しさを改めて実感することができます。また、箸の正しい持ち方や食事のマナー、食べ物を大事にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食の文化を、親

や祖父母から子どもに伝える良い機会にもなります。我が家では父親が休みの時に、子どもたちと一緒にタコ焼き器でシューマイづくりやホットプレートでぎょうぎの皮のピザづくりなど親子で作って食べる楽しさを満喫しているようです。

食育とは子どもの頃から家庭・学校・地域など様々な場所で自然と学んでいくものです。そして、おとなになってからでも生涯にわたって実践し育み続けていくものです。そうすることによって、心と体の健康を維持し、いきいきと暮らすことができます。それが「食べる力」は「生きる力」を育むということではないでしょうか。食育ネットワークがその一端をお手伝いできればと思います。

坂井市食育市民ネットワーク



坂井市食育市民ネットワークでは、新規会員を随時募集しています。坂井市内の個人・団体・事務所で食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。

役員・運営委員名簿

役員・運営委員	氏名	所属団体	役員・運営委員	氏名	所属団体
会長	正藤 露子	さかい男女共同参画ネットワーク	運営委員	末永 慶一	坂井市健康サポーター
副会長	坪田 慶子	JA福井県女性部はるえ支部	運営委員	釣部 裕	いねす市運営協議会
副会長	山田 里美	わかかこども園	運営委員	中山 紀子	坂井市食生活改善推進委員会
運営委員	石塚 雅章	介護老人福祉施設 長寿園	運営委員	西端 和雄	生産者
運営委員	橋本 莉沙	磯部小学校	運営委員	長谷川 マチエ	食育ボランティア
運営委員	黒川 勝範	大石コミュニティセンター	運営委員	東野 なつ子	坂井市商工会
運営委員	新宅 藤志美	鳴鹿まちづくり推進協議会	運営委員	前田 やよい	雄島こども園

会員名簿

JA福井県坂井基幹支店	西端 和雄	新保地区まちづくり協議会	雄島こども園	三国北小学校
JA福井県花咲青壮年部坂井支部	有限会社アグリ・エス・ケー	鳴鹿まちづくり推進協議会	加戸幼保園	雄島小学校
JA福井県花咲青壮年部三国支部	坂井市社会福祉協議会	磯部地区まちづくり協議会	米納津保育所	加戸小学校
JA福井県花咲青壮年部丸岡支部	三国母親クラブ	たかむくのまちづくり協議会	三国松涛保育園	三国西小学校
JA福井県女性部花咲支部坂井地区	ガールスカウト福井第17団	たかとの郷づくり協議会	認定こども園 三国ひかり	平章小学校
JA福井県女性部花咲支部丸岡地区	ガールスカウト福井第20団	城のまちまちづくり協議会	霞幼保園	長畝小学校
JA福井県女性部花咲支部三国地区	春江鉄人クラブ	のうねの郷づくり推進協議会	今福保育園	高椋小学校
JA福井県女性部はるえ支部	長谷川 マチエ	春江中部まちづくり協議会	安田幼保園	鳴鹿小学校
坂井市商工会	角谷自動車	春江西部地区まちづくり協議会	鳴鹿幼保園	磯部小学校
輪花菜グループ	男の料理いねす会	大石地区まちづくり協議会	高椋幼保園	明章小学校
いねす市運営協議会	グループつみ木	春江東部地区まちづくり協議会	つばみ保育園	春江小学校
スマイルネットワークさかい	まないた会	坂井木部地区まちづくり協議会	もみじ保育園	春江西小学校
飛田 俊朗	坂井食品衛生協会坂井市地区部会(三国)	三国コミュニティセンター	まごころ保育園	大石小学校
秋元 豊	坂井食品衛生協会坂井市地区部会(丸岡)	雄島コミュニティセンター	しろの子保育園	春江東小学校
佐藤 岳之	坂井食品衛生協会坂井市地区部会(春江)	加戸・公園台コミュニティセンター	わかかこども園	東十郷小学校
株式会社三国屋	坂井食品衛生協会坂井市地区部会(坂井)	新保コミュニティセンター	よつば保育園	大関小学校
農商	JA福井県 介護センター はなさき	鳴鹿コミュニティセンター	春江幼保園	兵庫小学校
三里浜特産農業協同組合	特別養護老人ホーム ガーデンハイブ春江	鳴鹿第二コミュニティセンター	春江中保育園	木部小学校
有限会社谷口屋	高椋生活学校	磯部コミュニティセンター	春江東保育園	三国中学校
ファーム・インズカ	下兵庫むらづくり委員会	高椋コミュニティセンター	春江北幼保園	丸岡中学校
なばたけ農場	坂井市立三国病院	高椋西部コミュニティセンター	春江西幼保園	丸岡南中学校
S'Amuser (サミュゼ)	介護老人福祉施設 長寿園	高椋東部コミュニティセンター	春江東幼保園	春江中学校
グリーンファーム姫王	介護老人福祉施設 豊楽園	のうねの郷コミュニティセンター	春江みどり保育園	坂井中学校
三つ星株式会社	地域密着型介護老人福祉施設 湯池野	江留上コミュニティセンター	いと勢保育園	福井県立坂井高等学校
大沼養蜂園	くらの会	春江中コミュニティセンター	春江ゆり保育園	三国学校給食センター
三国港機船底曳網漁業協同組合	野菜ソムリエコミュニティ福井 坂井ブロック	春江西コミュニティセンター	坂井こども園	春江坂井学校給食センター
底曳婦人部 網元おかみ会	村田 勲	大石コミュニティセンター	認定こども園 大関保育園	坂井市食生活改善推進委員会
増江 正浩	田崎 ひろみ	春江東コミュニティセンター	すずらん保育園	坂井市母子保健推進委員会
福井県畜産試験場	蕎麦工房・お山	東十郷コミュニティセンター	坂井松涛保育園	坂井市健康サポーター
福井県民生活協同組合 ハーツはるえ	株式会社UACJ福井製造所	大関コミュニティセンター	三国子育て支援センター	坂井市消費者団体連絡協議会
アル・プラザアミ	社会福祉法人 白女林	兵庫コミュニティセンター	福井県民生活協同組合 ハーツきつはるえ	さかい男女共同参画ネットワーク
株式会社フード三国	武井 ちひろ(坂井市魚食アドバイザー)	坂井木部コミュニティセンター	坂井子育て支援センター	坂井市赤十字奉仕団
JA福井県農産物直売所ゆりいち	みくに地区まちづくり協議会	三国南幼保園	丸岡子育て支援センター	坂井市
松下 陽一	雄島地区まちづくり協議会	みくに未来幼保園	三国南小学校	

(全169団体) R3.3.1現在

発行元/坂井市食育市民ネットワーク 問い合わせ・連絡先/坂井市食育市民ネットワーク事務局

〒919-0592 坂井市坂井町下新庄1-1(坂井市役所 健康増進課内) TEL 50-3067 FAX 66-2940 zoshin@city.fukui-sakai.lg.jp