



かみかみレシピのご紹介

お魚せんべい

坂井市食育アドバイザー 武井 ちひろ

魚の骨には、歯や骨の材料になるカルシウムがぎゅっと濃縮されています。お魚せんべいは「カリッ」とした噛み応えがあり、噛む力の発達・維持に役立ちます。

材料
いわしの骨 4尾分
米粉 小さじ2
揚げ油
..... フライパンに2cmの深さ

作り方

- 魚を3枚おろしにする。(または、魚屋さんで捌いてもらい、背骨も持ち帰りたいと依頼する。)
- さっと水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ビニール袋に背骨と米粉を入れ、粉付けする。
- 袋の中で粉をはたきながら、180度の揚げ油で揚げる。泡が小さくなり、両面カラッとなるまでじっくり揚げ、油をきる。

お魚アレンジできます♪
●アジ ●イワシ ●キス ●カレイ
●サンマ ●小さめサバ など

お好みで塩やレモンを添えてお召し上がりください。



かみかみレシピのご紹介

ぼっかけ汁

JA福井県女性部 坂井支部

福井県の郷土料理「ぼっかけ汁」には、ごぼうやにんじん、糸こんにゃくなどの噛みごたえのある食材がたくさん入っています。郷土料理の味を知り、噛む力も育つおすすめのメニューです!

材料
 ごぼう 1本(100g) かつお節 10g
 にんじん 1/2本(50g) だし汁(かつお・昆布) 400ml
 長ねぎ(青い部分) 1本(60g) 酒 20ml
 油揚げ 1/2枚(60g) しょうゆ 大さじ2
 糸こんにゃく 150g

作り方

- ごぼうはささがきにし、水に5～6分つけてあく抜きをする。
- にんじんは2cmの幅に短冊切りにする。
- 長ねぎは、斜め切りにする。
- 糸こんにゃくは、2～3cmほどの長さに切り、水からゆでで沸騰したらざるに上げる。
- 油揚げは油抜きして、横半分にスライスして2cm幅に切る。
- 鍋にだし汁と、水を切った①を入れて、中火で煮る。
- ごぼうがやわらかくなったら、②と④、⑤を加え、Aで味をととのえ、最後に③を加え、かつお節をのせる。

料理上手のワンポイント
ごぼうのあく抜きに、酢水を使うときれいな白さになります。



「食」でつなげよう ひとの絆 地域の絆

食育

NETWORK NEWS Vol.12

令和8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。



食事の大切さを知り、楽しく食べよう



社会福祉法人親夢会 つぼみ保育園

住所:丸岡町坪江9-11/問合せ:0776-66-2564

つぼみ保育園では「食事の大切さを知り、楽しく食べることを目標として食育に取り組んでいます。食事やおやつはバイキング式で、子どもたちが食べられる量やバランスを自分で考えながら配膳しています。私たちは成長期の子どもたちのために、素材を生かした行事食や郷土料理を地産地消と手作りにこだわって作っています。

坂井市食育市民ネットワーク

会員募集

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。坂井市内で食育活動に取り組んでいる個人・団体は、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	齊藤 憲司	三国木部コミュニティセンター	運営委員	後藤 勝日光	坂井市健康サポーター
副会長	釣部 裕	いなす市運営協議会	運営委員	齊藤 由香	春江中保育園
副会長	正藤 露子	坂井市赤十字奉仕団	運営委員	新宅 藤志美	JA福井県女性部 坂井支部 丸岡地区
運営委員	明間 弘美	坂井市商工会	運営委員	高尾 聖子	高塚小学校
運営委員	石塚 雅章	介護福祉施設 長寿園	運営委員	ニツ橋 義隆	大石地区まちづくり協議会
運営委員	岡本 由美子	坂井市食生活改善推進員	運営委員	増江 正浩	生産者
運営委員	木下 ゆかり	三国松涛こども園			

会員名簿

JA福井県 坂井営農経済センター	福井県民生活協同組合 ハーツはるえ	介護老人福祉施設 長寿園	のうねの郷づくり推進協議会	坂井松涛こども園
JA福井県花咲青壮年部坂井地区協議会	株式会社 平和堂 アル・プラザアミ	介護老人福祉施設 豊楽園	春江中部まちづくり協議会	坂井市内公立保育園等 全15園
JA福井県花咲青壮年部三国地区協議会	株式会社フード福井Aコープジェスターザ店	地域密着型介護老人福祉施設 湯池野	春江東部地区まちづくり協議会	福井県民生活協同組合 ハーツきずはるえ
JA福井県花咲青壮年部丸岡地区協議会	福井県農業協同組合農産物直売所ゆりいち	坂井市三国病院	春江西部地区まちづくり協議会	三国子育て支援センター
JA福井県女性部坂井支部坂井地区	有限会社 アグリ・エス・ケー	蕎麦工房・お仙	大石地区まちづくり協議会	丸岡子育て支援センター
JA福井県女性部坂井支部丸岡地区	株式会社UACJ福井製造所	くらしの会	大関まちづくり協議会	坂井子育て支援センター
JA福井県女性部坂井支部三国地区	飛田 俊朗(個人)	大関農場所づくり～みんないっしょに～	坂井木部地区まちづくり協議会	坂井木部児童館
JA福井県女性部坂井支部春江地区	秋元 豊(個人)	えがお子ども食堂の会	坂井市内コミュニティセンター 全26施設	坂井市内小学校 全19校
いなす市運営協議会	佐藤 岳之(個人)	ふれあい食堂「きべ丸」	米納津保育所	坂井市内中学校 全5校
坂井市商工会	増江 正浩(個人)	長谷川 マチエ(個人)	三国松涛こども園	三国学校給食センター
(特非)スマイルネットワークさかい	松下 陽一(個人)	村田 勲(個人)	認定こども園三国ひかり	春江坂井学校給食センター
輪花菜グループ	西端 和雄(個人)	武井 ちひろ(坂井市食育アドバイザー)	つぼみ保育園	福井県立坂井高等学校
株式会社三国屋	春江鉄人クラブ	南出 直美(坂井市農業委員)	もみじ認定こども園	坂井市消費者団体連絡協議会
農商	ガールスカウト福井第20団	みくに地区まちづくり協議会	まごころ認定こども園	さかい男女共同参画ネットワーク
三里浜特産農業協同組合	ガールスカウト福井第17団	雄島地区まちづくり協議会	しろの子認定こども園	坂井市赤十字奉仕団
有限会社谷口屋	坂井市社会福祉協議会	新保地区まちづくり協議会	わかっかこども園	坂井市食生活改善推進員会
なばたけ農場	男の料理いねす会	浜西郷地区まちづくり協議会	よつばこども園	坂井市母子保健推進員会
S'Amuser	グループつみ木	磯部地区まちづくり協議会	春江みどり保育園	坂井市健康サポーター
三つ星株式会社	高松生活学校	鳴鹿まちづくり推進協議会	いと勢認定こども園	坂井市
三国港船底曳網漁業協同組合	JA福井県 介護センター はなさき	たかむくのまちづくり協議会	春江ゆり保育園	
底曳婦人部 網元おかみ会	特別養護老人ホーム ガーデンハイツ春江	たかとの郷づくり協議会	認定こども園 大関保育園	
福井県畜産試験場	社会福祉法人白女 特別養護老人ホーム白菜荘	城のまちまちづくり協議会	すずらんこども園	

(全168団体)R7.5.1現在

大石地区まちづくり協議会

住所:春江町上小森6-12(大石コミュニティセンター内)/問合せ:0776-72-0002



大石地区まちづくり協議会では地域と子どもたちとの関わりの一つとして、学校農園を行っています。夏野菜・さつまいもの収穫や、大石地区にゆかりのある伝統野菜「白茎ごぼう」の栽培・収穫をして調理実習も行いました。子どもたちと一緒に1年間を通して野菜を育て、地域の方々と触れ合えるよい機会となっています。

地元野菜をおいしく食べよう



「食」を楽しみ、楽しみながら「食」する

坂井市食育市民ネットワーク会長 齊藤 憲司



「食べる」ということを、皆さんはどれだけ意識していますか? ほとんど人が、ただ無意識に毎日「食」しているだけではないでしょうか。

「食育」という言葉は、もうずいぶん前に出てきた言葉のようですが、今、なぜ「食育」が大事になってきたのでしょうか。子どもの教育には、「知育」、「徳育」、「体育」等ありますが、「食育」は、生きる上での基本であって、それらの教育の基礎と位置付けら

れるからだだと思います。近年、「食」に関連した様々な課題が浮上ってきているようです。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加が見られます。こうした状況の中で、我々、食育ネットワークの役割として広く地域の皆さんに、食に関する知識を身に付けて頂き、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、「食育」を通じて「食べる力」=「生きる力」をはぐくんで頂くことが重要だと思います。しかし、一番大事なことは、難しく考えずに、「食」を楽しむこと、楽しみながら「食」すること。これに尽きると思います。

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



「食育NETWORK NEWS」
バックナンバー

からだの健康



今年度の交流会は、事例発表・意見交換会・講演会の三部構成で行いました。参加者が互いに理解を深め、充実した学びの時間となりました。

坂井市食育市民ネットワーク交流会

事例発表

春江中保育園 斉藤 由香 氏

坂井市内公立保育園で行っている「噛むこと」に関する食育の取組みを発表いただきました。パペットや玩具を使い、視覚的に分かりやすく指導していることや、保育士さんたちが、「かむぞうくんのうた」を歌い、日常的に子どもたちに「噛むこと」の大切さを、楽しく伝えている様子が伝わりました。



フレイルサポーター 浅岡 修子 氏

フレイルサポーターが地域で行っているオーラルフレイル予防の取組みを発表いただきました。オーラルフレイル予防の重要性を分かりやすく説明いただくとともに、参加者と一緒に『パタカラ体操』を行い、口腔機能を維持するための具体的な方法を紹介してくださいました。



講演

「噛む食事」で毎日を健やかに ～食卓から始める健康づくり～

講師 仁愛女子短期大学 生活科学学科
木内 貴子 氏



講演会では、「噛むこと」が健康にもたらす多面的な効果について、研究データを用いてわかりやすく解説いただきました。唾液分泌の促進や虫歯・誤嚥・生活習慣病の予防、脳の活性化など、子どもから高齢者まで生涯を通じて「噛むこと」が重要であることが示されました。また、食材選びや調理法、正しい噛み方など、日常に取り入れやすい実践の工夫も紹介され、参加者からは「すぐに活かせる内容だった」と好評をいただきました。

意見交換会

「よく噛むためにはどうしたらよいか」をテーマに、幼児・学童期を対象とするグループと、成人・高齢期を対象とするグループに分かれて意見交換を行いました。各グループにおいて、それぞれの年代に応じた実践方法や工夫、日頃の活動内容が活発に共有されました。参加者からは、他団体の取り組みや新たな視点を知ること、家庭や現場でぜひ取り入れていきたいという前向きな声が多く聞かれました。今後も食育の輪が広がるよう、会員同士が学び合い、交流できる機会を継続的に提供していきたいと考えています。



子どもたちへの食育は、楽しんで取り組めるように考えています！

オーラルフレイル予防のために、毎日パタカラ体操をしています！

「よく噛むためにはどうしたらよいか」意見交換会で出た意見

	幼児・学童期	共通していた意見	成人・高齢期
食べ物の選び方・調理方法	<ul style="list-style-type: none"> 細かくしすぎない 主菜が柔らかいメニューの日は、副菜に噛みごたえのあるメニューを組み合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> 噛みごたえのある食材を料理に取り入れる 食材を大きく切る 野菜の加熱時間を短くし、硬めに仕上げる 	<ul style="list-style-type: none"> 食材を繊維に沿って切る 飲み込みやすい食べ物（麺類など）の頻度を減らす
食べ方の習慣・食べる環境	<ul style="list-style-type: none"> よく噛んでいる姿を褒める 「もぐもぐ」と口を動かし、大人が食べる仕草を見せる 大きめに切った食べ物を前歯でかじりとり、奥歯で噛んで食べるよう伝える 	<ul style="list-style-type: none"> 食べることに集中できる環境づくりをする 食事時間を長くする よく噛む意識をする 30回噛む 体に合った机とイスでしっかりと足を床につけ、食べるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 1回1回答を置く 家族にもよく噛むように声掛けをしながら、みんなで噛む意識して食事を行う
歯・口の状態	<ul style="list-style-type: none"> 歯科の先生に歯磨き指導やフッ素についての話をしてもらう 歯磨きの手順イラストを掲示する 顔の筋肉を動かし、噛む力をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的にかかりつけ歯科医で歯の健診を行う 食後にうがい・歯磨きをする あいうべ運動をする 	<ul style="list-style-type: none"> 歯間ブラシ・フロス・フッ素入り歯磨き粉を使う 今より長く歯磨きの時間を確保する パタカラ体操・だ液を出すマッサージをする
情報・知識	<ul style="list-style-type: none"> 噛むことの大切さの歌を作り、子どもたちに楽しく伝えている 保護者にも食育だよりで噛むことの大切さを発信する 	<ul style="list-style-type: none"> よく噛むことは、胃腸の調子が良くなる・脳が活性化する・発音がよくなる・虫歯になりにくくなる・食べ物の味をしっかりと感じるができる 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢を正しくして食べると良い（猫背はダメ） 噛む力が強いと、運動するとき力が出せる 人とたくさん会話をし、口を動かすようにすると良い



ネットワーク活動

坂井市食育市民ネットワーク 総会

開催日：令和7年6月8日（日）
場所：坂井地域交流センターいねす

43団体・個人計78名が参加し、前年度の事業報告と今年度の事業計画および役員改選について決議しました。引き続き『歯と食育』をテーマに畑歯科医院 畑 陽子 氏による講演会も行いました。生涯にわたり食を楽しむためには、健康が欠かせません。そして、その健康を支える大切な役割を担っているのが「健康な歯」です。講演では、今日から実践できる歯の健康習慣について学びました。



ネットワーク会員活動

健康食育フェスタ 2025

開催日：令和7年10月13日（祝・月）
会場：ハートピア春江

食に関する体験や食育活動を紹介するパネル展示を行い、参加者の皆さまには、食の学びと楽しさをさらに深める有意義な時間を過ごしていただきました。



【いねす市運営協議会】打ち豆作り体験・枝豆摘み体験＆大豆製品・農産物の販売／【株式会社平和堂 アル・プラザ アミ】食品ロス削減の取り組みについて／【春江東部地区まちづくり協議会】アーモンドの里づくり活動について／【坂井木部地区まちづくり協議会】ふれあい食堂きべ丸の活動について／【社会福祉法人 親善会 つばき保育園】5歳児の食育活動について／【坂井市内小中学校・学校給食センター】ふるさと給食について／【坂井市消費者団体連絡協議会】ジュースの糖度測定体験／【坂井市赤十字奉仕団】非常食の試食配布、非常食レシピ集・ハイゼックスの袋の配布／【坂井市農業振興課】越前白茎ごぼうについて