

健康 やっぴみょう!
むなかた
21
第127回

こんにちは! 食進会です

食進会が、子どもたちに郷土料理を知ってもらうため、地島小学校で6月20日に開催された「わくわくクッキング」の講師として参加しました。今回は、クッキングの様子や食進会の活動を紹介します。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



明るい笑顔で活動している食進会のみなさん

食進会って?

食生活改善推進員が集まった食生活改善推進会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行うグループです。「我が家の食卓の充実」だけでなく「地域ぐるみのよりよい食習慣づくり」を進めています。同会員は全国に約15万人、1,363の市町村で活躍しています。市内には9支部あり、約200人が活動中です。

食進会の主な活動

市内のコミュニティ・センターでの地区料理教室や、子どもの料理教室の実施、福祉会で高齢者向けの料理の紹介、小・中学校で郷土料理の調理実習などを行っています。

食進会で活動しませんか

同会員として、地域の健康づくり推進活動をしています。何より一番役立っているのは会員自身やその家族だと実感しています。今後も、地域の健康づくりの輪を広げるため、新しい仲間を待っています。



食進会の中谷光子会長

* 申込・詳細は、健康課まで問い合わせを

わくわくクッキングで郷土料理作り

子どもたちに調理の体験をしてもらおうと実施している授業に、食進会の中谷さんら5人が講師として参加。郷土料理をテーマに、子どもたちは地島の食について学びました。

【6月20日 わくわくクッキングの献立】
▽椿油ごはん
▽夏野菜の煮物
▽ワカメのすまし汁
▽フルーツ白玉

子どもたちと食進会が楽しくクッキング

子どもたちが調理しやすいように朝一番の船で地島に渡り、準備をしてくれた食進会のみなさん。クッキングが始まると、子どもたちは食進会の先生たちの話をしっかり聞き、みんなで協力して料理をしました。会話の中で「地島の郷土料理はあまり知らない」という子どもが多かったですが、慣れた手つきで野菜を切る子どももいました。

出来上がったおいしい料理にわくわく

調理が終わると、校長先生や子どもたちと一緒に試食。フルーツ白玉は、白玉粉を水ではなく、ヨーグルトでこねたもの。「ほどよい酸味が、暑い季節にぴったりだね」と話していました。

クッキングを終えて

子どもたちからは「椿油ごはんがおいしくて、郷土料理のことも分かって良かった」「食進会の人と、みんなで作ったごはんはおいしい」などの感想が聞かれました。

生涯、健康で生き生きと暮らすためには、子どものころからの食習慣の確立が大切です。市では今後も、地域・関係機関・行政などが協働した食育を進めていきます。

(市主任管理栄養士 柴田道世)



郷土料理を教わる子どもたち

地島の郷土料理レシピを紹介!

椿油ごはん (4人分)

地島は、島中にやぶつばきがある椿の島です。地島の椿油はとても品質がよく、食用、整髪用として重宝されています。

生産量の少ない椿油を使ったぜいたくな炊き込みご飯が「椿油ごはん」です。油を入れることで、お米一粒一粒を油と調味料が包み込むので、まろやかな味の、おいしい炊き込みご飯ができます。

●材料

- ▽米…2合 (300g)
- ▽ゴボウ…10cmほど (15g)
- ▽ニンジン…2~3cm (40g)
- ▽乾シイタケ…2枚
- 【A】
- ▽ゴマ…小さじ1 (3g)
- ▽椿油…小さじ2 (8g)
- ▽しょうゆ…小さじ2 (12g)
- ▽薄口しょうゆ…小さじ2 (12g)
- ▽塩…小さじ1/2 (3g)

●作り方

- ①ゴボウは、ささがきにする
- ②ニンジンは、みじん切りにする
- ③乾シイタケは、水で戻し、みじん切りにする
- ④米は、洗って普通の水加減で【A】と①~③を入れて炊く



自然豊かな地島下、地引網を楽しみませんか 地島本格地引網を開催

●日時

- ①9月2日(土) ②9月17日(日) ③10月15日(日)

▽実施=各日10:30~14:00

* 少雨決行、荒天中止 (延期開催なし)

●集合場所 地島泊港

* 10:05神湊港発の地島渡船に乗船し「泊港」で下船を

●参加料

▽大人=2,500円 ▽小学生以下=1,500円

●定員 各回70人

* 申し込み多数の場合は抽選

●申込締切日 (必着)

- ①8月23日(水) ②9月7日(木) ③10月5日(木)

●申込方法

- ①住所②氏名と年齢 (参加希望者全員分) ③電話番号
- ④参加希望日を明記して下記へ申し込みを

▽ハガキ=(〒811-3701/大島1628-3 /商工観光課元気な島づくり係あて) ▽FAX(72)2821



前回の地引網の様子

●問い合わせ先

商工観光課元気な島づくり係 ☎(72)2211

編集後記

文化的・歴史的・一体的な信仰の連続性が評価され、8つの構成資産全てが世界遺産に評価の根底には、海岸や河川の清掃、ごみの減量など、市民の地道な環境活動があることを忘れてはならない。宗像国際環境100人会議もその一つだ。貴重な遺産と自然をいかに通して考えたい。(い) 回転すし屋で、煮穴子しか食べたことがなかったが、宗像のおいしいアナゴに感動した。刺身、湯引き、白焼き、天ぷら、茶漬け…こんなにバリエーション豊かで、おいしさを兼ね備えた魚はめったにいない。しかも、栄養豊富で低カロリー。宗像あなごちゃん祭りでも多くの人に絶品かつ万能のアナゴの底力を知ってもらいたい。(は) 介護予防教室にボランティアとして参加。月1回の顔見せが20人ほどのおなじみさんの健康状態を見守る機会だ。健康チェックと玄米二ギニギニ体操の基本メニューをこなし、おしゃべりに花が咲けばその日の目標は達成。にぎやかな教室で元気な声も聞いている。(も)

あなたの心 見て見ぬふりを していない? (高木彩花・城山中2年) ありがとう その一言で 笑顔の輪 (仲野志織・日の里中2年)

人権を守ろう 知ろう 全員で (薄 誠也・河東中2年) あいさつは 友達になる 第一歩 (遠藤大夢・大島中2年)