

## みんなでむいたグリーンピースが給食になったよ!

行徳小学校の1年生がさやをむいたグリーンピースは、その日の給食でスープになりました。身近に感じられたのか、おかわりをする子どもがいつも多いそうです。

「一緒に買い物に行ったり、野菜の名前を覚えたり、食に関する体験を増やすことが食育のスタート」と話すのは学校栄養職員の川口敬子さん。四季折々の祭りなど日本の行事

を中心とした行事食や旬の食材を積極的に献立に取り入れ、興味につながるよう毎日プリントを配っています。野菜や噛みにくいものを苦手とする子どもが多いようですが、「大人がおいしいねと食べるのを聞いて、挑戦する子もいます」と川口さん。食事のマナーも含め、大人が率先して楽しい食卓のお手本になることが大切だと言います。



▲さやむきをしたグリーンピースとポテトのスープが給食のメニューに



今日のスープはおかわりしようかな▶

行徳小学校では、畑で本格的にサツマイモ作りをするなど、授業に積極的に農業体験を取り入れています。花壇に水を張ったミニ田んぼでは5年生が米作り挑戦中。「おいしくて安全で強いお米をつくりたい」「売

れるようなお米にしたい」。収穫するまで未知のことばかりですが、日々成長する苗に夢は膨らみます。



▲校庭では米のほかにトマトやナスピーマンなどが子どもたちの手で栽培されています



▲田が乾いていないか毎日チェックします



## 食育フェア2010

「ゆめ半島千葉国体」開催記念事業

7月24日(土) 午前10時～午後3時  
文化会館 地下1階



自由に  
参加できるよ

- ★工作コーナー(たべもの折り紙・ぬり絵)
- ★チーバくとツーショット!(カメラは持参してください)
- ★「すこやか応援隊」ってなに?
- ★たくさん食べて大きくな〜れ!!~保育園の給食紹介~
- ★「こもちゃんとかんちゃんの和食道」ほか

健康は食にあり

- ★食事バランスチェック(SATシステム)
- ★「健口で、おいしくたべよう!」
- ★血液サラサラ メタボなし
- ★大スキ! お弁当ひろば ほか  
(お弁当の写真募集中。詳しくは市ホームページで)

「おいしい!」も  
食育です

- ★学校給食の試食(要事前申し込み)
- ★国体メニュー「レンピーつくね汁」(無料)
- ★新鮮! 地場産物直売(売り切れ次第終了) ほか



### ミニステージ

10:05	みんな元気に! 脱メタボ体操
10:20	お豆の普運び大会
10:50	ゆめ半島ちば国体PR
11:05	おはなしあつまれ!!「はらべこあおむし」
11:25	エプロンシアター
11:45	小学生からコツコツ骨骨貯金!
12:00	健口で、おいしくたべよう!
12:20	ヘルスマイトの手洗いソング
12:35	太巻き祭りずしデモンストレーション
12:50	エコで旬をおいしくクッキング
13:10	プリのはなし
13:40	ゲーム「頭の上の食べ物な〜んだ?」
14:10	小学生からコツコツ骨骨貯金!
14:25	食育クイズ

※詳しくは市ホームページをご覧ください  
☎704-4132 農政課 ☎359-1150 臨海整備課

### 食育推進活動の連携

**NPO、ボランティアなど**  
独自の活動に沿った自主的・自発的な食育活動の取り組み

**保育園、幼稚園、学校**  
子どもたち自ら「食」を考える習慣を身に付け、健康で生き生きとした生活を送るための取り組み  
・ヘルシースクール

### 子ども・家庭

家庭生活・家庭教育を通じた継続的な取り組み

### 市民

食育を推進する担い手として自主的・自発的に活動

### 行政

各分野における取り組みの推進と連携、活動への支援

### 生産者、食品関連事業者など

食べものの安全・安心や地場産業の提供

- ・魚食文化フォーラム実行委員会
- ・農漁業生産者
- ・JAいちかわ・漁業協同組合

### 地域

各団体の活動に沿った自主的・自発的な食育の取り組み

- ・食生活改善推進協議会
- ・保健推進協議会、ほか

### 医療機関

食と健康に関する自主的な食育の取り組み  
・医師会、歯科医師会、ほか

## 「地産地消」いちかわの野菜を食べよう

毎月第2・4土曜日の午後1時半から、JAいちかわ行徳支店脇の駐車場でJAいちかわ朝市組合による「夕市」が開催されています。6月のこの日は朝採れたばかりのトマトや葉つきのニンジン、カブ、ルッコラといった野菜のほかに、ミニトマトの苗なども並びました。「おいしいですよ、水分が違いますね」「生産者から買えるので安心です」と、必ず足を運ぶ人も多いようです。このほか、JR市川駅前のいちかわ観光・物産案内所では定期的に地場産物を販売しています。身近で採れた新鮮な食材を食卓に取り入れてみませんか。

※時間などは変更される場合があります



市民一人ひとりが健康な生活を送れるよう、市では「市川市健康都市プログラム(体と心)」に基づき「食育推進計画」を進めています。特に未来を担う若い世代には、さまざまな経験を通じ、食への楽しさや意味を伝えることが大切です。家庭だけでなく地域、行政、関係団体が一体となって豊かな食文化を考えていきたいと思います。

# たのしく食べていきいき健康 進めます いちかわの食育

## 安心でおいしい食を伝える

市内では、ヘルスマイトと呼ばれる約100人の食生活改善推進員が、地域の食による健康づくりのために活躍しています。バランスのとれた食事の工夫を紹介する料理講習会は毎回人気です。6月は「夏野菜でカラダ元気!」と題し、トマトやナスを利用した5品と、千葉産の落花生を使った千葉国体のおもてなしメニュー「レンピーつくね汁」を作りました。また保健センターで行われている離乳食教室では、管理栄養士が離乳食の進め方を説明し、ヘルスマイトは試食作りなどをサポートしています。



▲ヘルスマイトの指導で夏野菜を使った講座「夏野菜でカラダ元気!」



▲離乳食について熱心に話を聞くお母さんたち



▲クイズ形式で夏野菜を紹介



保健センター ☎377-4511  
南行徳保健センター ☎359-8785