

協働による「食まるファイブ」を活用した食育の推進

尾島 多恵子* 磯村 美佐子* 熊木 智慧子* 所 とも子*
野村 とし子* 福島 康子* 藤井 正子* 西村 敬子**

*げんきサポーターコラボ60実行委員会

**愛知教育大学名誉教授

Utilization of “SHOKUMARU FIVE” for the Promotion of Dietary Education in Collaboration

Taeko OJIMA*, Misako ISOMURA*, Chieko KUMAKI*,
Tomoko TOKORO*, Toshiko NOMURA*, Yasuko FUKUSHIMA*,
Masako FUJII* and Takako NISHIMURA**

*“GENKI Supporter Collabo 60 Committee”, Kariya 448-0024, Japan

**Professor Emerita of Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

I. はじめに

近年、経済成長、社会情勢の変化に伴い、私たちの食生活は脂質の摂りすぎと炭水化物や野菜の摂取量の減少が顕著になり、さらに不規則な食事形態になったといわれている。そして、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向、偏食や朝食欠食による栄養不足やバランスの悪い食生活、食品の安全・安心など、身体の健康・栄養に関する問題点が多くの人々に指摘されている。このままでは若い世代にまで、生活習慣病の広がるのが危惧され、健康で長寿を目指すためには食生活の改善、正しい食に関する知識の普及、啓発が急務である。

その中で、子どもたちが自ら望ましい食生活をする事が出来るように、栄養に関する知識を子どもたちが楽しく身に付けるにはどうすればよいかを考え、愛知教育大学において食育キャラクター「食まるファイブ」が誕生した。教育現場での食育劇上演や様々なグッズによる「食まるファイブ」のアピールにより、子どもたちの食への関心が高まり、食生活改善に有効であるという評価を得ている。^{1) 2) 3)}

本研究では、刈谷市のコラボ60実行委員会と愛知教育大学の協働により、「刈谷市制60周年記念市民公募事業」(コラボ60)に参加し、「食まるファイブ」を活用した食育推進活動を行うことで食育における「食まるファイブ」の更なる活用の可能性を探りたいと考えた。そして、愛知教育大学との協働により、刈谷市民に食育情報発信の量を増加させ、会員の意識・資質の向上をさらに図ることが出来ると考えた。

II. 研究方法

1. 刈谷市制60周年記念市民公募事業への参加

(1) 刈谷市制60周年記念市民公募事業とは

- ①テーマ：新しい刈谷の創造、市民の参加と協働、地域文化の継承と発展
- ②概要：テーマに沿った事業で、かつ市民が企画・運営・実施する事業に対して補助金を交付し、市制60周年を契機に共存・協働のまちづくりへの機運を高めることを目的とする。
- ③補助対象事業：『イベント』、『まちづくり』の2つのセクションがある。刈谷市内の地域文化、人材など地域資源の活用を図り、共存・協働のまちづくりを推進するものであり、独創性・先駆性があり、発展・継続性が見込まれる事業
- ④実施期間：平成22年4月1日～平成23年3月31日までの間に実施する事業
- ⑤応募要件：自ら主体的に実施する事業、広く市民が参加できる事業、刈谷市内で開催する事業、新規の事業、または、既存であるが新しい試みが加えられている事業
- ⑥補助額・補助基準：会場借上料市内公共施設を利用100%、消耗品費、PR費、講師謝礼 50%
- ⑦公募事業申込書の提出：申込書、事業提案書、収支予算書、団体概要を記載し、提出する。
- ⑧審査方法：第1次審査は書類選考、第2次審査は公開プレゼンテーションである。
- ⑨事業完了報告書提出：事業完了1カ月以内か平成23年3月31日のどちらか早い日まで

(2) 参加動機

本事業に参加したのは、愛知教育大学西村研究室考案の食育キャラクター「食まるファイブ」が刈谷市内の小学校の食育で活用され、子どもたちが楽しく食事のことを学んでいると聞いていたこと、また、産業まつり会場で日高小学校の先生と児童の劇「しょくまるーメタボ軍をやっつける！」を見たことでげんきサポーター（刈谷市食生活改善推進員）の有志が感動したからである。

この感動をいかに私たちにしく伝えるにはどうすればよいかと思っていた時に、この市民公募事業を知った。私たちが今まで行ってきた料理実習の活動を通して、愛知教育大学との協働により、このキャラクターの存在を多くの人に伝え、食生活改善や健康づくりに活かし、刈谷市の子どもから高齢者までが健康で元気に生活することができれば、住みやすいまちづくりに貢献できると考えた。

(3) 提案理由

刈谷市制60周年記念市民公募事業に応募した際の提案理由は以下の通りである。

『経済成長、社会情勢の変化に伴い、私たちの食生活は脂質の摂りすぎと炭水化物や野菜の摂取量の減少が顕著になり、さらに不規則な食事形態になってしまった。このままでは若い世代にまで、生活習慣病が襲い、危機感を抱かざるをえない。健康のまま寿命を伸ばせる様に食生活の改善、正しい知識の普及、啓発が急務である。』

愛知教育大学との協働により、食育推進活動がさらに充実する。また、食育推進に取り組んでいる食品産業関係者と連携することで、市民に食育情報発信の量の増加が期待できる。さらに、会員の意識・資質の向上も図ることが出来る。』

(4) 公開審査及び結果

平成21年11月2日に事業申込書を提出した。11月28日に第2次審査（公開企画案説明会）に臨んだ。今回の記念事業の位置づけである市制60周年を契機に「共存・協働のまちづくり」に向けた機運が高まる事業内容にし、協働のすばらしさ、楽しさ、食育推進活動の広がりへの期待をこめた。発表時には協働相手の愛知教育大学西村研究室考案の「食まるファイブ」の手袋をはめ、エプロンを着け、プレゼンテーションを行った。

審査は共存・協働のまちづくり推進委員会委員により行われた。審査の視点は『自分ごとの目』・『つながりの目』・『まちづくりの目』である。審査の基準は『主体性』・『発展継続性』・『参加共存性』・『協働度』・『伝達度』・『公益性』・『独創性』・『実現性』・『啓発度』・『育成度』である。

図1に示すように、得点分布レーダーチャートとして、各項目を1～10ポイントで評価され、総合得点71.27点、総合順位3位となり、採択された。

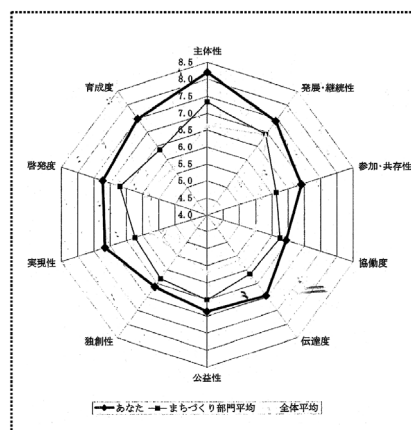


図1 得点レーダーチャート

2. 実行委員会の立ち上げ

公開審査結果を踏まえ、「げんきサポータークラブ60実行委員会」を立ち上げ、食生活改善推進員の中から、37名が実行委員登録をした。実行委員にはこの刈谷市制60周年記念市民公募事業の趣旨、『「食まるファイブ」と一緒にバランスのよい食生活をしましょう!』の事業内容の把握及び実行委員間の意思疎通が重要であると考え、実行委員会を多く開催した。さらに、事業を実施するにあたり、実行委員が「食まるファイブ」についての知識、バランスガイドについての正しい知識を身につける必要があると考え、事前研修を行うこととした。

3. 事業実施計画

本事業は以下のように行った。実施場所は全て刈谷市総合文化センターの研修室及び調理実習室である。研修時には写真3、5、9に示した愛知県農林水産部食育推進課より借用した食事バランスガイドの「タペストリー」を活用した。

(1) げんきサポーターの事前研修会の開催

① 1回目－平成22年5月26日（水）

西村敬子による「食まるファイブとは？ バランスガイドについて」の研修を行い、その後、資料1に示したレシピによる料理実習を行った。

② 2回目－平成22年6月29日（火）

管理栄養士・竹内義政氏による「食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活をしましょう！ ～基本の献立～」の研修を行い、その後、資料2に示したレシピによる料理実習を行った。

③ 3回目－平成22年12月10日（金）

西村敬子による「食まるファイブとは？ バランスガイドについて ～大根の話～」の研修を行い、その後資料3に示したレシピによる料理実習を行った。

(2) 一般向け事業の実施

一般市民向けに以下の事業を行った。本事業の募集パンフレットは資料4及び5の通りである。

① 1回目－平成22年8月22日（日）

「食まるファイブってなあに？ バランスガイドについて」学んだ後、資料2に示したレシピによる料理実習を行った。

② 2回目－平成23年1月28日（金）

「食まるファイブってなあに？ バランスガイドについて」学んだ後、資料3に示したレシピによる料理実習を行った。

(3) 親子向け事業の実施

親子向けに以下の事業を行った。本事業の募集パンフレットは資料4及び5の通りである。

① 1回目－平成22年8月26日（木）

「食まるファイブってなあに？ バランスガイドについて」親子で学んだ後、資料1に示したレシピによる料理実習を行った。

② 2回目－平成23年1月30日（日）

「食まるファイブってなあに？ バランスガイドについて」親子で学んだ後、資料1に示したレシピによる料理実習を行った。今回は子どもたちに「食まるファイブ」を紹介するため『しょくまる－メタボ軍をやっつける－』という紙芝居を上演した。



写真1 げんきサポーターの研修風景



写真2 げんきサポーターの料理実習

Ⅲ. 結果及び考察

1. げんきサポーター事前研修の結果

実行委員会を25回開催し、事前研修会を3回行った。

平成22年5月26日（水）に、西村敬子がげんきサポーターを対象に「食まるファイブとは？ バランスガイドについて」の演題で講演し、その後、資料1に示すレシピで料理実習を行った。（写真1、2）

参加者は36名であった。研修の結果、げんきサポーターは「食まるファイブ」の誕生から今までの活躍ぶりを知ることができた。また、絵本、ランチョンマット、エプロンなどグッズの多さにもびっくりし、キャラクターの活用範囲が大きいことも分かった。「食まるファイブ」と「バランスガイドのコマ」を結びつけることでわかりやすくバランスの良い食生活について説明できることが分かった。さらに食事をする際に五感で感じる事が大切であることを実感した。

料理実習では、キッシュ料理に、切り干し大根を使うことにびっくりする人も多くおり、刈谷市の特産である切り干し大根のレポートリーが増えたことはうれしいことであった。地産地消についても考えることが出来た。ひじきのきんぴらもしょうゆ味ではなく、オイスターソースを使うことに新鮮さがあり、好評であったが、塩味が濃いこともわかり、次回への反省となり、分量修正をすることができた。

平成22年6月29日（火）には管理栄養士 竹内義政氏による講演「バランスのよい食生活をしましょう～基本の献立～」を行い、その後、資料2に示すレシピ

で料理実習を行った。

参加者は39名であった。その結果、基本の献立を考えることはバランスも考えることであることを再認識することができた。主食、主菜、副菜の考えをバランスガイドを通して、伝えることの大切さを感じ、本事業に活かす方法を学ぶことができた。

また料理実習では、豚肉のしゃぶしゃぶの方法について一般向けの事業実施の際に受講者にしっかりと伝えることができるよう、実習できた。野菜の分量、ドレッシング分量についても検討することができた。

平成22年12月10日（金）には西村敬子が「食まるファイブとは？ バランスガイドについて～大根の話～」の演題で講演し、その後、資料3に示すレシピによる料理実習を行った。

参加者は32名であった。研修の結果、刈谷市特産の大根の話について学んだことで、改めて刈谷の農業について考えることができた。また大根料理のアイデアや食まるファイブについてさらに知ることによって、後半の事業に向けての意欲が高まった。

2. 一般向け事業の実施結果

(1) 1回目－平成22年8月22日（日）

参加者は受講者31名（女性25名、男性5名、30～40歳代3名、50歳代2名、60歳以上24名）、実行委員16名であった。受講者の多くが60歳以上であり、高齢者



写真3 1回目一般受講者の研修風景



写真5 2回目一般受講者の研修風景



写真4 1回目一般受講者の料理実習風景



写真6 2回目一般受講者の料理実習風景

の食への関心の高さが伺えた。受講者は食事バランスガイドや食まるファイブについて講習を受けた後、資料2のレシピで料理実習を行った。(写真3、4)

受講者へのアンケート結果から、参加してよかったこととして、「バランスガイドを知ったこと」とする者が73%いた。食まるファイブを知らない者は63%であったが、受講者全員が「今後自分の食生活の中で、食まるファイブやバランスガイドを活用していく」と回答した。その他、「このような会に初めて参加しすごくよかった」、「毎日の食事の大切さを改めて感じた」、「旬の野菜を使ってバランスのとれた食事を考えていきたい」、「食育の大切さを痛感した」などの感想が見られた。

(2) 2回目－平成23年1月28日（金）

参加者は受講者27名（女性26名、男性1名、20～40歳代11名、50歳以上16名）、実行委員19名であった。1回目より、若い層の参加が増加した。受講者は食事バランスガイドや食まるファイブについて講習を受けた後、資料3のレシピで料理実習を行った。(写真5、6)

受講者へのアンケートの結果、食まるファイブを知っている者が67%いた。子どもを通して食まるファイブを知っていたと考えられる。参加して良かったこととして「バランスガイドと基本の献立を知ったこと」とした者が74%であった。受講者全員が「今後自分の食生活の中で、食まるファイブやバランスガイドを活用していく」と回答した。その他、「食まるファ

イブがとてもわかりやすく、どんどん広めてほしい」、「食生活が健康を保つ上でとても大切だと改めて思った」、「バランスよく食べることをこれからも気をつけたい」、「材料の組み合わせが勉強になった」などの感想が見られた。

3. 親子向け事業の実施

(1) 1回目－平成22年8月26日（木）

チラシと刈谷市民だよりによる募集により、34組の親子（86名）の応募があった。抽選により21組（53名）を選んだが、当日の受講者は19組（30～40歳代の女性47名、4～11歳の子ども28名）、実行委員22名であった。受講者は食事バランスガイドや食まるファイブについて講習を受けた後、資料1のレシピで料理実習を行った。(写真7、8)

受講者の親へのアンケートの結果、食まるファイブを知っている者は37%であった。参加して良かったこととして、「料理を作ったこと」とした者が84%、「食まるファイブを知ったこと」とした者が53%であった。受講者全員が「今後自分の食生活の中で、食まるファイブやバランスガイドを活用していく」と回答した。その他、「お料理をがんばっていましたが、子どもたちがだんだん野菜嫌いになって、夕食が1品だけの日が増えました。また、これからがんばります」、「今後、バランスを考えて料理をしたい」、「毎日時間がないが、がんばってバランスガイドを活用して食育をし



写真7 1回目親子受講者の研修風景

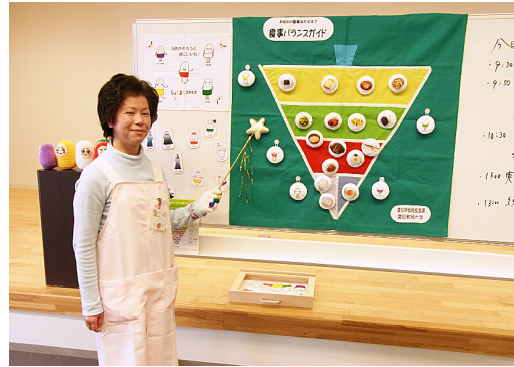


写真9 2回目親子受講者の研修風景



写真8 1回目親子受講者の料理実習風景



写真10 食まる紙芝居の上演

ていこうと思う」、「切干大根は普段食べてくれない娘もキッシュだと食べていました。調理方法を工夫する努力も必要ですね」などと、親子での参加ならではの感想が見られた。

(2) 2回目－平成23年1月30日（金）

チラシと市民だよりによる募集により、46組（103名）の応募があった。抽選により21組（47名）を選んだが、当日の受講者は16組（30～40歳代の女性14名、40歳代の男性2名、5～10歳の子ども21名）、実行委員12名であった。受講者は食事バランスガイドや食まるファイブについて講習を受けた後、資料1のレシピで料理実習を行った。

受講者のアンケート結果から、食まるファイブを知っている者は56%であった。参加して良かったこととして、「料理を作ったこと」とした者が88%であった。また、「食まるファイブと基本の献立を知ったこと」とした者は44%であった。受講者全員が「今後自分の食生活の中で、食まるファイブやバランスガイドを活用していく」と回答した。その他、親の感想として「食まるファイブを知って、子どもと一緒に料理が出来てよかった」、「これをきっかけに料理や食べ物に興味を持ってほしいと思った」、「子どもより親が関心を持たないと、普段の食生活は変わらないと思う」、「普段は忙しくて手伝いをさせる機会がないけど、今日は一緒に料理ができてよかった」、「子どもが食事の用意をしたい時は、面倒だと思わないでやらせたい」、

「5色を常に意識していきたいです」が見られた。子どもたちから「バランスよく食べないといけないことが分かった」（2年生）「今日作ったのは食まるファイブがみんな集まった料理だったので、おいしかった」（3年生）、「かみしばいがおもしろかった」（年中）などの感想が寄せられた。（写真9、10）

本取り組みはげんきサポーターコロラボ60実行委員、愛知教育大学西村敬子だけでなく刈谷市農政課、健康課、愛知中央ヤクルト販売㈱の協働により行われた。個々の団体の活動でなく幅広い協力による活動は、様々な視点から食育を見直すことが出来たと考える。

また本事業の実施により、刈谷市民の方々に「食まるファイブ」を活用した食育の有効性を感じてもらえた。参加してくれた子どもたちの中には「食まるファイブ」をよく知っている子どもがおり、刈谷市の小学校において「食まるファイブ」を活用した食育が行われていることが分かった。本事業を計画した我々にとってもバランスのよい食生活の重要性をどのように伝えていけばよいかについて、さらに学ぶ機会が得られた。

また、本事業の様子は以下のように紹介された。

- A. 東海農政局・安全部消費生活課（食育）発行の「とうかい食育推進だより」平成22年⑨月号（第33号）に掲載 資料6
- B. 内閣府の食育推進ホームページに事業実施内容を平成22年度活動紹介として掲載

- C. ケーブルテレビキャッチの取材
「クローズアップ碧海」10分番組として放映
今日のニュースとして放映
- D. ビデオ広報かりやNo.74 平成23年度 第2号
- E. 市民だより かりや No. 2025 2011.3.1 p. 2 (資料7)



図2 刈谷市食育推進基本理念

食の問題が指摘される中、問題解決のために国は平成17年6月に『食育基本法』を制定し、平成18年3月『食育推進基本計画』を策定した。愛知県においても平成18年11月に県の食育推進計画『あいち食育いきいきプラン』を策定している。刈谷市では平成23年3月に「全ての市民が食育を通じて豊かな人間性を育み、いきいきと暮らすことができるよう、『食』に関する取り組みを総合的に推進するため『刈谷市食育推進計画』を策定」した。基本理念は図2のとおりである。基本理念の実現に向けて、4つの重点プログラムを設定している。

1. 子どもの対する栄養バランスについての知識の普及
2. 親子で料理・作物栽培をする機会の創出
3. 若年層（次代の親世代）への「食育」の啓発
4. 連携による食育の普及

そして、4.の中では愛知教育大学との連携により刈谷市生まれの「しょくまるファイブ」を活用した食育普及活動をめざすとされている。

また、食育推進のために、「市民だより かりや」の2011年4月～2012年3月まで食まるたちの紹介記事が掲載される等、協働による食育の推進が期待されている。これらを踏まえ、刈谷市げんきサポーターの有志と愛知教育大学の西村敬子が協働して本事業を行ったことで、刈谷市民の食生活向上のために役立ったと考える。

IV. まとめ

刈谷市制60周年記念市民公募事業「コラボ60」において刈谷市げんきサポーターの有志と愛知教育大学の西村敬子が協働し、愛知教育大学の食育キャラクター「食まるファイブ」を活用して食育に取り組んだところ、以下のことが分かった。

1. 食まるファイブとバランスガイドとの関連性が

はっきりとしていたので、バランスガイドを知らない人に対して、食育キャラクター食まるファイブを活用することで、バランスのよい食生活の大切さを、楽しく、分かり易く、伝えることができた。実行委員自身もさらに学ぶことができ、楽しく本事業を実施することができた。

2. 刈谷市において、食育推進を進めている農政課担当者と協働することで、自主的に食育推進をしている実行委員会の存在と役割を知ってもらうことができた。愛知中央ヤクルト販売株式会社の参加により、企業との協働が実現し、企業の食育推進活動を知ることが出来た。
3. 事業名に「食まるファイブと一緒に」と付けたことで事業実施の目的がはっきりとし、参加者にも分かり易かった。また、料理実習の前に研修という形で、「バランスの良い食生活について」事業の受講者に伝えられたことは、料理実習の楽しさだけでなく、食育への関心を高めることにつながった。
4. 本事業の実施により、親子と一緒に料理をすることを、子育て世代の父母が求めていることに気づくことができた。幼稚園・保育園から小学校へと食育推進活動する際に「食まるファイブ」を活用することの有効性が感じられた。そして、実行委員が今後果たしていく役割、市民活動としての関わり方を学び、次への一步を踏み出すきっかけとなる事業であった。

謝辞

本研究にご協力いただきました皆様に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 西村友希・丸山浩徳・西村敬子 『食育キャラクター活用による食育推進 (1) —食育キャラクター「食まるファイブ」の活用—』、愛知教育大学研究報告第59輯 pp 63～70 2010
- 2) 西村敬子・西村友希・丸山浩徳 『食育キャラクター活用による食育推進 (2) —食育キャラクター「食まるファイブ」の創生とグッズ作製—』、愛知教育大学教育実践総合センター紀要第十三号 pp 169～177 2010
- 3) 丸山浩徳・西村友希・西村敬子 『食育キャラクター活用による食育推進 (3) —「食まるファイブ」グッズの有効性の検討—』、愛知教育大学教育 実践総合センター紀要第十三号 pp 179～185 2010

(2012年9月13日受理)

資料1 料理実習レシピ①

**「食まるファイブ」と一緒に
バランスのよい食生活をしましょう!**

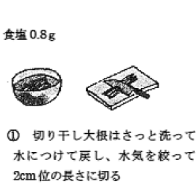
**食まるファイブってなあに?
バランスのよい
朝食を作ろう!**

平成22年8月26日(木)実施
刈谷市総合文化センターにて

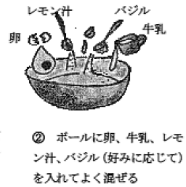
切り干し大根のキッシュ

材料(1人分) エネルギー149kcal 食塩0.8g

- 切り干し大根 3g
- ツナ(缶詰 正味) 10g
- グリーンピース 15g
- ねぎ(みじん切り) 5g
- 卵 1/2個
- 牛乳 15cc
- レモン汁 1cc
- 乾燥パルメザン(好み) 適量
- チーズ 15g
- サラダ菜 1枚
- ミニトマト 1個



① 切り干し大根はさっと洗って水につけて戻し、水気を絞って2cm位の長さに切る



② ボールに卵、牛乳、レモン汁、パルメザン(好みに応じて)を入れてよく混ぜる



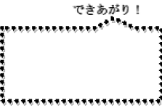
③ ②に①の切り干し大根、ツナ、グリーンピース、ねぎ、チーズを半量入れて混ぜる。



④ 型に③を流し入れ、残りのチーズを上からかける。



⑤ 180℃のオーブンで20分焼く。又はオーブントースターで12分焼く。中央に竹串をさして出来上りを確認する。



⑥ サラダ菜、ミニトマトを添えて盛り付ける。

じゃがいも入りのみそ汁

材料(1人分) エネルギー64kcal 食塩1.0g

- じゃがいも 20g
- 玉ねぎ 25g
- 乾燥カットワカメ 1g
- 赤みそ 8g
- だし汁 150cc

- じゃがいもは好みの形に切り、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にだし汁、じゃがいも、玉ねぎを入れて火にかける。
- じゃがいもが柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
- お椀にワカメを入れておき、その中に②を盛り付ける。

ひじきのきんぴら

材料(1人分) エネルギー45kcal 食塩0.4g

- ひじき(乾燥) 3g
- ピーマン 15g
- にんじん 15g
- ごま油 小さじ1/3
- A
- オイスターソース 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- こしょう 適宜

- ひじきは戻して水気をきる。ピーマン、にんじんはせん切りにする。
- 油を熱し、にんじん、ピーマン、ひじきの順に炒め、Aを加えて水気を飛ばすように混ぜながら煮る。



私たちがどこに入っているか、考えてね!

ヨーグルト

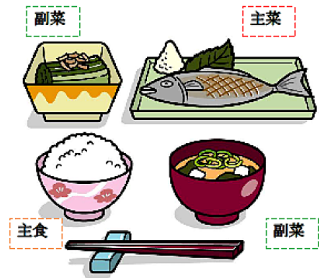
材料(1人分) エネルギー 60kcal

- ヨーグルト 80g

ご飯

材料(1人分) エネルギー252kcal 食塩0g

- ご飯 150g



資料2 料理実習レシピ②

**「食まるファイブ」と一緒に
バランスのよい食生活をしましょう!**

**食まるファイブってなあに?
～献立の基本～**

平成22年8月22日(日)実施
刈谷市総合文化センターにて

冷しゃぶサラダ

材料(1人分) エネルギー 268kcal 食塩2.8g

- 豚もも薄切り肉 70g
- 片栗粉 4g (小さじ1)
- 水 15cc (大さじ1)
- レタス 20g
- 玉ねぎ 25g
- 大根 20g
- 人参 10g
- キュウリ 20g
- ワカメ(塩蔵) 5g
- ミニトマト 1個
- 青じそ 2枚
- ドレッシング
- 大根おろし 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/6
- おろししょうが 小さじ1/6
- 酢 大さじ1
- すりごま 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 1つまみ
- オリーブ油 小さじ1

- 半分に切った豚肉を平たくして水溶き片栗粉に浸しておく。
- 大き目の鍋にたっぷりの湯を沸かし、1の肉をゆで、冷水に取り、ペーパータオルにあげ、水気を切る。(すぐに食べる時は冷水、そうでない場合はそのまま水気を切る。)
- レタスは洗って食べやすく切る。
- 玉ねぎは薄切りし冷水にさらす。
- だいこん、人参、キュウリは千切りにして塩(分量外)少々をまぶし、しんなりしたら塩を洗い流し、水気を絞る。
- ワカメは水に浸し、塩抜きをしたら、食べやすく切り、さっと熱湯をかけ、冷ましておく。
- ミニトマトは半分、青じそは千切りにする
- ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ボールに4.5の野菜とドレッシングの半量を混ぜ合わせ、レタスを敷いた皿に盛り付ける。その上に豚肉をのせワカメ、ミニトマト、青じそを添え、肉にドレッシングをかけて出来上がり。

ひじきのきんぴら

材料(1人分) エネルギー 62kcal 食塩 0.4g

- ひじき(乾) 3g
- ピーマン 15g
- にんじん 15g
- ごま油 小さじ1/3
- 蒸し大豆 10g
- A
- オイスターソース 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- こしょう 適宜

- ひじきは戻して水気を切る。ピーマン、にんじんは千切りにする
- 油を熱し、にんじん、ひじき、ピーマンの順に炒め、蒸し大豆とAを加えて水気を飛ばすように混ぜながら煮る。

なめことオクラのすまし汁

材料(1人分) エネルギー 20kcal 食塩 0.8g

- なめこ 25g
- オクラ 1本
- だし汁 150cc
- 塩 少々 0.2g
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2

- なめこはさっと水洗いする。
- オクラは5mmの小口切りにする。
- 鍋にだし汁、塩、しょうゆ、みりんを味を調え、1、2を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。

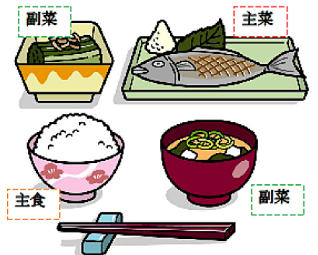


私たちがどこに入っているか、考えてね!

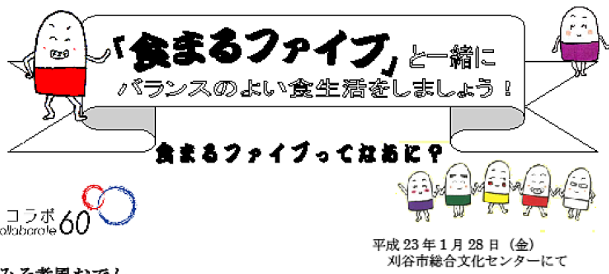
ご飯

材料(1人分) エネルギー252kcal 食塩0g

- ご飯 150g



資料3 料理実習レシピ③



みそ煮風おでん

材料(1人分) エネルギー302kcal たんぱく質19g 脂質7.9g 食塩2.7g

豚もも薄切り肉	30g
大根	120g
里芋	70g
こんにやく	40g
はんぺん	25g
にんじん	20g
卵	1/2個
だし汁	150cc
赤味噌	15g

- 豚肉は3cmに切る。大根は2cm厚さの半月切りにする。里芋は皮をむき、大きいものは半分にし、湯通しをしてめりをとる。こんにやくは2cm長さに切り、さつとゆでる。はんぺんは半分に切り、湯をかけ、油抜きをする。にんじんは3cmの乱切りにする。卵はゆでて、殻をむいておく。
- 大きめの鍋にだし汁、大根を入れ煮る。大根が柔らかくなったら、豚肉、里芋、こんにやく、にんじん、ゆで卵を入れ、赤味噌半分、調味料Aを加える。煮たったら、弱火にして、落とし蓋をして、コトコト煮る。
- 約20分煮たら、残りの赤味噌とはんぺんを入れ、味がなじむまで、10分程度煮る。(煮合める時間は好みで加減する。)

*落とし蓋はアルミはくで作ってもよい。
*ゆで卵は盛付時に半分に切る。(糸で切ってもよい)

小松菜の煮びたし

材料(1人分) エネルギー28kcal たんぱく質1.9g 脂質0.9g 食塩0.4g

油あげ	1/4枚 3g
小松菜	40g
だし汁	50cc
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
削り節	1g

- 油あげは細切り、小松菜はざく切りにする。
- なべにだし汁としょうゆ、みりん、油あげを入れて、蓋をして、火にかける。(煮立つまで強火、その後弱火にする)
- 2〜3分弱火で煮て、油あげに味がしみたら、小松菜の軸の方から入れ、少し煮る。さらに、葉の方も入れ、蓋をして、蒸し煮にする。
- 葉がしんなりとなったら、軽く混ぜて火を止める。
- しばらくおいて、味をしみこませ、盛り付け、削り節をかける。

切り干し大根のマリネサラダ

材料(1人分) エネルギー81kcal たんぱく質2.7g 脂質3.6g 食塩0.8g

切り干し大根	6g
玉ねぎ	25g
A ピーマン	15g
セロリ	15g
B にんにくみじん切り	1g
オリーブ油	1g
粒マスタード	2g
酢	小さじ2/3
C 白ワイン	小さじ1/3
塩	0.3g
黒こしょう	0.2g
薄口しょうゆ	小さじ1/3
さけるチーズ	10g

- 切り干し大根はさつと洗い、ひたひたの水につけて戻し、絞って食べやすい長さに切る。
- Aの野菜はせん切りにする。ピーマンはさつとゆでておく。
- Bをフライパンで炒め、香りが出たら、1の切り干し大根を入れ炒める。Cを加えて味を調える。
- 火を止めた後、3のフライパンの中で2の野菜と合わせ、ボールに移し、煮熱をとる。
- 4が冷めたら、細くさいたチーズを混ぜ合わせる。

ご飯

材料(1人分) エネルギー214kcal たんぱく質3.6g 脂質0.5g 食塩0g

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
625kcal	27.2g	12.9g	3.9g

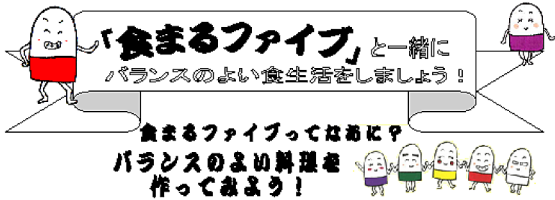
大根を使った郷土料理を紹介 煮酢和え

材料(1人分) エネルギー74kcal たんぱく質13.6g 脂質0.5g 食塩0.5g

大根	50g
にんじん	10g
油あげ	1/2枚 6g
干しいたけ	1.5g
サラダ油	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
A 塩	0.2g
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1/2

- 大根、にんじんは長さ4cmの短冊切りにする。油あげは細切りにする。干しいたけはどし、細切りにする。
- 1をサラダ油で炒め、油がなじんだら、Aの調味料を入れて煮る。柔らかくなったら、酢を入れ、さつと煮て仕上げます。

資料4 募集要項①



私たちげんきサポーター(刈谷市健康づくり食生活改善推進員)は、刈谷市制60周年記念公募事業コラボ60事業として「食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活をしましょう!」を企画しました。中学生以上の一般の方に向けて「食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活とは」を学び、基本献立の1食を作ります。また、親子と一緒に「食まるファイブ」を知ってもらい、食生活の大切さを学び、朝食と一緒に作ります。

	一般向け(中学生以上)	親子向け
日時	平成22年8月22日(日) 9時30分~13時30分	平成22年8月26日(木) 9時30分~13時30分
内容	食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活をしましょう! ~献立の基本とは~	「食まるファイブ」ってなあに? ~バランスのよい朝食を作ろう~
場所	刈谷市総合文化センター 402 研修室、調理実習室	
講師	げんきサポーター(刈谷市健康づくり食生活改善推進員)	
定員	40名	親子20組
参加費	1人600円(材料代と資料代)	1組600円(子供1人増えるごとに200円追加)
持ち物	筆記用具・エプロン・手拭	

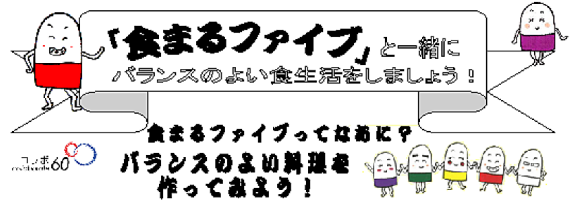
申込み方法 はがきにて下記内容を記入の上投函、または下記表に記入し、はがきに貼ってお使いください。申し込み多数の場合は抽選となります。8月上旬までは、申込者全員に参加の可否をお知らせしますので、記入漏れのないようお願いします。

7月20日必着

〒448-0856 刈谷市寿町1-409 刈谷市民ボランティア活動支援センター内 メールボックス25 げんきサポーターコラボ60実行委員会	参加日 8月22日(日)・8月26日(木) (参加希望日に○を付けてください) 参加人数 名・組(男・女・名) (男子 才 名・女子 才 名) (親子の場合子供の年齢性別も記入) 氏名(代表者) 住所〒 電話番号
---	---

主催 げんきサポーターコラボ60実行委員会 問合せ 委員長 尾島(21-3397) 個人情報(本事業以外には使用しません)

資料5 募集要項②



私たちげんきサポーター(刈谷市健康づくり食生活改善推進員)は、刈谷市制60周年記念公募事業コラボ60事業として「食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活をしましょう!」を企画しました。一般の方に向けて「食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活とは」を学び、基本献立の1食を作ります。また、親子と一緒に「食まるファイブ」を知ってもらい、食生活の大切さを学び、朝食と一緒に作ります。げんきサポーター実行委員が応援しますので、気軽に参加してください。

	一般向け	親子向け
日時	平成23年1月28日(金) 9時30分~13時30分	平成23年1月30日(日) 9時30分~13時30分
内容	食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活をしましょう! みそ煮風おでん、大根を使った料理他	「食まるファイブ」ってなあに? ~バランスのよい朝食を作ろう~ 切干大根のキッシュ、ひじきのきんぴら、みそ汁他
場所	刈谷市総合文化センター 402 研修室、調理実習室	
定員	40名 一般の方	親子40名 子供16名(年長児)から小学生
参加費	1人600円(材料代と資料代)	1組600円(子供1人増えるごとに200円追加)
持ち物	エプロン・手拭・三角巾・筆記用具	

申込み方法 はがきにて下記内容を記入の上投函、または下記表に記入し、はがきに貼ってお使いください。申し込み多数の場合は抽選となります。1月15日までは、申込者全員に参加の可否をお知らせしますので、記入漏れのないようお願いします。

1月28日必着

〒448-0856 刈谷市寿町1-409 刈谷市民ボランティア活動支援センター内 メールボックス25 げんきサポーターコラボ60実行委員会	参加日 1月28日(金) 1月30日(日) (参加希望日に○を付けてください) 参加人数 名・組(男・女・名) (男子 才 名・女子 才 名) (親子の場合子供の年齢性別も記入) 氏名(代表者) 住所〒 電話番号
---	---

主催 げんきサポーターコラボ60実行委員会 問合せ 委員長 尾島(21-3397) 個人情報(本事業以外には使用しません)

