

しおか  
Shika Town  
No.130

6

2016  
(平成 28 年)

INDEX

日本食型食生活のススメ	2-3
春の叙勲・褒章	4
情報パーク	8-13
戸籍の窓	14
西能登やっちゃ祭り(予告)	17

おこめがおどっしり



6月は  
食育月間

ごはんを中心とした 民課  
日本食型食生活のススメ

5月19日(木)、志加浦保育園でクッキング教室がありました。年長児5人がエプロンを着用して、ガラス鍋でごはんを炊いたり、煮干しや昆布からだしを取る味噌汁の作り方を学びました。各保育園・幼稚園では、このような取り組みで、子どもたちに望ましい食生活や食の楽しさを伝えています。

6月は  
食育月間

# ごはんを中心とした 日本食型食生活のススメ

食べることは生きること。「食」は「命」をつなぐものであり、心身の健康は「食」で支えられ、生きる基礎です。しかし、私たちの食生活はライフスタイルの多様化などに伴い、大きく変化しています。そんな中、日々の「食」について少し考えてみませんか？

自分たちで作ったごはん、おいしいよ



志加浦保育園・年長児の皆さん

## あなたの食事大丈夫？

次のチェック項目に、あなたはいくつ当てはまりますか？

- 日常的に欠食がある
- 外食が多い
- ごはん食が少ない
- 食事を作るのが苦手

この4つの食習慣。実は、多く当てはまる人ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い傾向にあります。健康で生き生き暮らしていくためには、バランスのとれた食事が大切。しかし近年、ライフスタイルの変化により、特に若い世代で朝食欠食率が高く、野菜の摂取不足など、さまざまな食の問題が心配されています。そこで…

## 日本型食生活のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活、「日本型食生活」をおすすめします。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした食事内容にあると、国際的にも注目されてきました。

## どうすればできる？ 「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。特に給食は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループがそろい、バランス食のよい見本です。



### 果物

みかん、りんごなど、色々ありますが、季節の果物を美味しくいただきましょう。

### 牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルトなどの乳製品で、骨や歯を丈夫にするカルシウムを摂ることができます。



### 主菜

お肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかず。主に体を作る元になる栄養素が含まれています。

### 主食

ごはんやパンや麺は、毎回給食には欠かせません。主にエネルギーになります。

### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかず。主に体の調子を整える栄養素を含みます。

**ごはん中心が良い理由**  
ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

**かんたんでもOK!**  
いつもの食事に、サラダや果物、スープをプラスすることで、栄養バランスがぐっとよくなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジを賢く活用しましょう。

**生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。**

季節や行事食・郷土料理

園の行事食では、節分に鬼さんライスや恵方巻きなどを提供

地場産物を使用した給食

学校のおさかな給食では、西海漁港で獲れた魚なども使用

**幼稚園・保育園、学校給食を参考に**

幼稚園・保育園や学校では、地元の豊かな食材を用い、健康的で栄養バランスにも優れた給食を提供しています。また、旬の食材を使用して季節感を取り入れたり、行事食や郷土料理も提供しています。このように、家庭食や外食でも、旬の食材や行事食を取り入れてみましょう。

## 食生活改善推進員 (ヘルスマイト)とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して健康づくりのボランティアとして地域活動を進めています。今年度は102人が、料理教室やケーブルテレビなどで、食生活の改善を啓発し、各年代に合わせた食育の推進、町事業への協力を行っています。

## 食生活改善基礎コース セミナー受講生募集

食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成する講座です。町民であれば、どなたでも参加できます。男性も大歓迎。あなたもヘルスマイトになって健康づくりの輪を広げませんか？



地域活動では、減塩などを町民に呼びかけています



健康フェアでは、エネルギー・塩分控えめ、野菜たっぷり昼食を提供

### 【日程】全5回で1コース

※1回ごとの参加は出来ません

### 【内容】健康に関する講義、調理実習、運動実技など

※申し込み後に詳細日程を郵送

### 【対象】志賀町の人で、健康づくり活動に関心のある人

### 【申込期間】7月6日(水)まで

※電話またはFAXで申し込み

区分	日時	場所
1	7月13日(水)	志賀町保健福祉センター
2	7月27日(水)	富来活性化センター
3	8月10日(水)	志賀町保健福祉センター
4	8月24日(水)	野外活動
5	9月7日(水)	富来活性化センター

〒32-0339 志賀町保健福祉センター ☎ 32-0339 FAX 32-4171

男性も料理をする時代です。作ってみると、楽しいですよ！今までご飯を作ってくれた家族に感謝の気持ちも湧いてきます。自分の健康にも気をつけるようになりますよ。

稲岡 義次さん



ヘルスマイトになれば健康づくりの輪が広がり楽しく、健康になれますよ！しかチャンネルでは、毎月私たち食生活改善推進員がお料理を紹介しています。

食生活改善推進員  
篠原 礼子さん

## しかチャンネルでも放送中！



＼ ごはんがすすむメニュー /

### 今月のレシピ **かき揚げ丼**



678kcal  
塩分 1.4g  
【1人分】

えんどうは、未熟なものをさやごと食べるさやえんどう、さやの中の豆を食べるグリーンピース、さやと豆の両方を食べるスナップえんどうなどに分けられます。

#### 【材料・4人分】

新玉ねぎ	中1個	◎衣	薄力粉	1カップ
にんじん	1/3本		片栗粉	小さじ1
えんどう	8本		冷水	1/2カップ
コーン(缶)	大さじ2	◎天つゆ	だし汁	1/2カップ
揚げ油	適量		みりん	大さじ2
ごはん	800g		しょうゆ	大さじ2

#### ◆作り方

- ①新玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、えんどうは筋を取る。コーンは水けをきっておく。
- ②ボウルに野菜を入れ、分量外の薄力粉を野菜にまぶしておく。
- ③衣の材料を混ぜ合わせ、②の野菜と合わせる。
- ④フライパンに油を入れ、170～180℃位に温めたら、③を穴あきお玉に1杯ずつ入れ、揚げる。
- ⑤きつね色になったら裏返し、色よく揚げる。
- ⑥器にごはんを盛り、かき揚げをのせ、天つゆをかける。