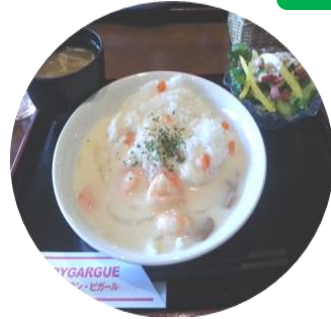


食育ってなに? 「6月は食育月間」

今日はどこで、誰と、なにを食べましたか? それはどのように作られたものですか? 「忙しくてひとりでインスタント食品をかきこんだ」という人もいます。「食育」はそんな現代人の食生活を見直す活動です。現在、足立区では「足立区食育推進計画」として、学校や地域のお店、各地域学習センター、公共機関と協力して性別や年代に合った食育活動に取り組んでいます。

今回は4つの取り組みと、地域のお店が皆さんの健康をサポートする「あだち食の健康応援店」(栄養成分表示やからだサポートメニュー、食の情報などを提供して、区民の健康的な食生活を応援するお店です) についてご紹介します。これを機会に今の食生活を少し見直してみませんか?

足立区の4つの取り組み



足立区の学校給食メニュー

1. 生活リズムの改善と朝ごはんの啓発

朝食はこどもの成長や発達にかかせません。また、朝食を抜くことで昼食、夕食の量が増えるため、肥満や生活習慣病につながりやすくなります。足立区のホームページで「簡単朝ごはんレシピ」や栄養があり見た目にも楽しい学校給食を紹介しています。朝食だけでなく、生活リズムに合わせて3食をしっかりと食べましょう。

2. ライフステージに応じた食育の推進

たとえば乳児、成人、高齢者とさまざまな年代があるように、それに応じた食事のバランスが必要です。年齢や性別、病気の有無によって野菜や肉、塩分のとりかたは変わってきます。健康促進メニューや栄養教室を近隣のお店や保健センター、地域学習センターで行っています。ぜひご活用ください。



ゴックン期の食育(当センター講座)

3. よく噛み、おいしく食べる環境づくりの推進

おいしいものをおいしく食べるには丈夫な歯が必須です! よく噛むことで味や歯ごたえを感じ、素材の良さがわかります。家族や身近な人と食べる事でそのおいしさを分かち合いたいでしょう。マナーが身に付く上に、きっと楽しさが倍増します。



インドカレー店「ピニタ」でのナン作り体験(当センター講座)

4. 身近な場所での食育情報発信と体験の推進

「いま口にしているものはどこで、だれが作ったものか」、気にしていますか? 食中毒や農薬に対して過敏になる一方で、普段の食事には無頓着になっていませんか。足立区の小学校では区内産の野菜を使った給食を提供しています。また、中央本町地域学習センターでは収穫体験や食育講座なども行っています。ぜひご参加ください。



平田農園での収穫体験(当センター講座)

～しっかり野菜を食べる～

行ってみよう「あだち食の健康応援店」(体験・見学ができる食の店)

茶匠おくむら園 茶葉・茶器販売

住所 ◆ 関原3-15-1
電話 ◆ 03-3886-2863
<http://www.okumuraen.com/>

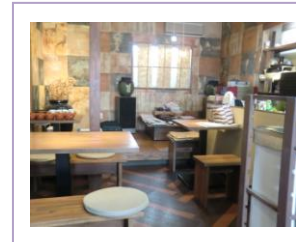


【講座内容】

店内の喫茶スペースで、初心者からインストラクターレベルまで、お客様の要望に合わせて講座を開きます。

【こんな活動もしています】

家に急須がない、ペットボトルでしかお茶を飲んだことがない子が大勢いる中、都内各地の小学校で、急須でお茶を淹れる授業をしています。



【店長から一言】

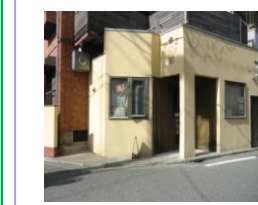
ぜひ手間をかけ、ペットボトルでなく、急須でお茶を淹れてみてください。味も効能も全く違います。「これぞ日本文化」というものを知ってもらいたいですね。

【申込方法】

電話でお申し込みください。レベルに応じたクラスを紹介します。

はにわ屋 自家焙煎コーヒー豆販売店

住所 ◆ 伊興1-2-6
電話 ◆ 03-6315-3422
<http://www.k3.dion.ne.jp/~u-takata/>



【講座内容】

店内のキッチンで行う料理講座は、30~70代女性が主です。約90分のできる野菜中心のメニューとお菓子を作ります。

【きっかけは】

15年ほど前にオーナー自身が野菜中心の食生活に切り替えた際、体調が良くなったのをきっかけにこういった講座を始めました。



【店長から一言】

洗い物が少なく簡単なうえに、美味しくて体に良いものを作ります。健康になりたい方、誰かを元気にしたい方、ぜひお越しください。

【申込方法】

事前にメールアドレス登録後、講座内容を一齐メールで送信します。内容確認後、電話でお申し込みください。

まだまだあります。事前にお店にお問い合わせください。

糸びす屋豆腐店	鹿浜3-11-3	03-3899-4663
吉野屋豆腐店	西伊興3-1-5	03-3897-5263
尾坂豆腐店	興野2-7-4	03-3890-1355
お茶の神立園	西新井1-34-16	03-3890-2475
千壽園	千住中居町1-20	03-3881-4735
肉のサイトウ	伊興4-1-28	03-3897-2388
ライフコーポレーション	足立区内8店舗	03-5807-5468(本社)