

令和3年8月18日(水)・26日(木)に、感染症予防対策を行ったうえで、市保健センターにおいてヘルスメイト研修会を行いました。

山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科の加藤元士先生にご講演をいただき、学生5名にも来ていただきました。

食育の現状や、基本計画を知り、根拠に基づいた食育活動の大切さを学びました。次に、食育プログラム開発チーム、食育戦隊ゴハンジャーの活動紹介がありました。

県立大学のオリジナルキャラクターで三色食品群(赤・黄・緑)をイメージし、お米のヨネオ(黄色)、鶏肉のチキミ(赤色)、ピーマンのピーコ(緑色)の3人組で構成されています。

食育プログラムは、五感を使って実際に体験できるように工夫した教材等を用いて、ゴハンジャーによるオリジナルの内容で楽しみながら食について学べる体験型の活動を実施されています。

研修会でも、学生による食育戦隊ゴハンジャーが登場し、

「食べ物は赤、黄、緑の三色に分けられ、三色揃えて食べることで元気な身体になれることを知ること」

「五感を活用する食育の特徴について」を教えてくださいました。

ヘルスメイトは、園児になりきってお話を聞き、とても有意義な研修会となりました。



簡単！朝ごはんレシピ

スパニッシュオムレツ

《材料(4人分)》

卵	4個
ミニトマト	3個
ソーセージ	2本
玉ねぎ	50g
じゃがいも	50g
グリーンピース	30g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

～作り方～

- ① ミニトマトは4等分にし、ソーセージは薄く切る。
玉ねぎ、じゃがいもは角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油 大さじ1/3を熱し、中火でソーセージ、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを炒める。
- ③ ボウルに卵を溶いて、②と 塩、こしょう、ミニトマトを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油の残り2/3を熱し、中火にかけ、③を流し入れて、円を描くように混ぜる。
固まり始めたらふたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

あとがき

今年度も、新型コロナウイルスの感染症の拡大により、食生活改善推進活動も自粛を余儀なくされました。そんな中で、それぞれの支部が知恵を出し合い工夫を重ねて、出来ることを出来る範囲で実施することができました。どんな状況下にあっても、ピンチをチャンスに変えて前向きに活動を継続していくことの大切さを学び、有意義な1年でした。

編集 防府市食生活改善推進協議会
松野真理子 / 水田典子 / 藤井志都子 / 田中伊智子 / 田島悦子 / 板村ナナ子

ほ

う

ふ

令和4年3月1日
(発行) 防府市食生活改善推進協議会
(事務局) 防府市健康増進課

ヘルスメイトだより

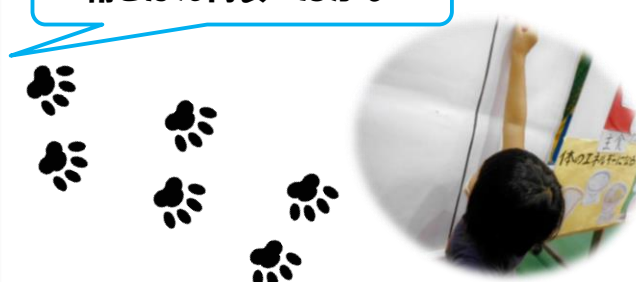
『健康づくり推進のつどい』

令和3年8月12日(木)

場所: キリンレモンスタジアム ソルトアリーナ防府



朝ごはん何食べたかな？



上手につかめるかな？



おみやげどれにしようかなあ♪



食事を楽しくする魔法の言葉

「いただきます」

&

「ごちそうさまでした」

『おやこの食育教室』 富海支部 8月4日

～富海の地場産野菜をおみやげに～

富海公民館で、おやこの食育教室を行いました。参加者は子供10名、親2名でした。
まず、栄養士・保健師から紙芝居やクイズをとおして『野菜を食べることの大切さ』
を伝えてもらいました。
続いて、野菜ビンゴゲームや野菜の手搾り体験をし、正解した方には野菜のお菓子を景品に。
さらに、富海で作られている野菜の展示紹介も行うなど野菜づくりの内容となりました。
昨年はコロナの影響で教室が中止、今年は調理実習なしでの開催になりましたが、
来年は子供たちと一緒に料理ができるといいなと思いました。

何グラムになるかな？



野菜の手搾り体験



／マイマイ体操もしっかりと！／

食育紙芝居

「やさいなんてだいらい」

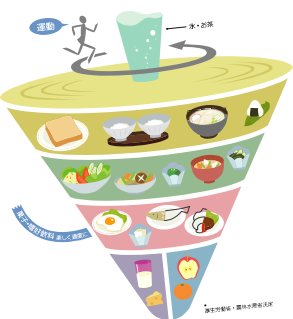
／富海で作られているフレッシュ野菜／



『世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業』 勝間支部 11月18日

山口県立防府高等学校 衛生看護科学生（40名）の栄養学の授業で、私たちの啓発事業を
入れていただきました。
授業内容は、①食事バランスガイドと食生活、②野菜摂取と栄養素の役割について。
この2本を2時間の授業で行いました。
コロナ対策のため、講話のみの授業でしたが、生徒たちはすごく真剣に取り組んでくれました。

まず、食事バランスガイドの説明をし、生徒一人ひとりが自分の食生活を振り返りながら
食事バランスガイドを作成し、発表してもらいました。
生徒からは、「主食が少ない」「主菜が多い」「バランスよく食べたい」などの声が聞かれ
ました。
今回の講話がこれから先、看護師になる皆さんの勉強に少しでも役立てばと思います。
そして、自分自身の食生活を見直す良いきっかけになることを願います。



バランスの良い食事を心がけよう！



『西小まつり』 西浦支部 11月14日

『子供たちに楽しんで食事の大切さを知ってもらいたい』という思いのもと、西浦小学校の『西小まつり』で
文化活動の一環として、おやこ料理教室を開催しました。

まず、1日分の献立や、支部で作成した『野菜たっぷり、塩分控えめ』がテーマの献立を用いて、
食事が体をつくるもとになることなどを話しました。

さらに、食育として箸を使った大豆つかみゲーム、食べ物の旬の季節を当てるゲームを行いました。
楽しく体験・学習して、最後には食育消しゴムや簡単レシピをおみやげにプレゼントし、とても喜んでいただきました。
子ども141名、保護者と先生80名で楽しい時間となりました。

／『野菜たっぷり、塩分控えめ』／



旬の時期はいつかな？



『宮市保育所 豆腐作り』 佐波支部 11月25日

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにお休みしていた、保育所での豆腐作りを2年ぶりに行いました。

食推は、予行練習を1週間前に行い、当日も試行錯誤をしながら作りました。

最初は段取り良く進み、呉汁の泡に触る体験も織り交ぜながら作りました。

豆乳を温めた時には、子どもたちから「豆腐の匂いがする！」と声が上がりました。

出来上がった豆腐は、さっそく豆腐ハンバーグとおからサラダにして、給食で美味しくいただきました。

子供たちは喜んで食べてくれました。

何度豆腐作りをしても、難しいのは「にがり」の量で、これからの課題です。



大豆から豆腐を作っていくよ。