

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



自分の成長をふりかえってみよう

新しい年になりました。次の誕生日でみなさんはいくつになりますか？
みなさんは毎日少しずつできることが増えて、大人へ心も体も成長しています。
みなさんは自分の小さいころのことを知っていますか？



子どもの成長

赤ちゃんは
お母さんのお腹
の中で約40週
(10か月)かけて
育ちます。



誕生

赤ちゃんは泣くのが仕事。
おっぱいを飲んで
うんちをして
寝ます。



6か月ころ

お座りをします。
話をしようと
声を出します。
ご飯(離乳食)
を食べます。



1歳ころ

立って歩きます。
ことばを
話します。



2歳ころ

クレヨン等で
絵をかこうと
します。お話が
できます。



3歳ころ

走ったりジャンプ
したりできます。
ご飯を自分で
食べます。



4歳～5歳ころ

スキップができます。
ひとりで
トイレに
行けます。



6歳

小学校入学。



※子どもの成長には個人差があります。

「結婚・妊娠・出産・子育てパネル展」に行こう！

【日にち】平成28年1月6日(水)～24日(日)※月曜日を除く 【場所】岡崎げんき館1階 市民ギャラリー
【内容】生命のはじまりコーナー、クイズ、お腹の中の赤ちゃんの様子や子育て情報などの展示、他

今では何でもできるようになったみなさんは、おむつの交換やご飯の準備、事故の防止など、
家族や周囲のみんなの力に支えられて大きくなりました。

みなさんがここまで大きくなる間に、家族の方は、みなさんの日々の成長を喜んで、悩んだり、
色々なことを感じたりしたと思います。自分の小さいころの話を聞き、自分の成長をふりかえる
機会として「結婚・妊娠・出産・子育てパネル展」に、ぜひ、家族の方と一緒にご来場ください。



★保護者の方へ

生命を大切に育てるためには、興味や関心がでてきて、様々な質問をしてくる幼児期から、年齢に
合わせた性の正しい知識とともに伝えていくことが大切です。そのために、家庭でのコミュニケーションを
活発にし、親子で何でも話ができる環境づくりを心がけましょう。

岡崎の郷土料理を味わおう



郷土料理は、地域の食べ物や文化、歴史などにより作られ、食べられてきた地域独自の料理です。平成26年10月に実施した郷土料理に関するアンケート調査では、右ページのグラフの結果となりました。みなさんは岡崎の郷土料理という何が思い浮かびますか。



煮みそ

岡崎の郷土料理として「煮みそ」があります。煮みそは、鍋に季節の野菜を入れてみそで煮込んだ、冬を代表する家庭料理です。各家庭によって使う食材や作り方などが違うので、それぞれの家庭の味があります。



いがまんじゅう

岡崎では、3月3日のひな祭りに、ひな祭り用の和菓子「いがまんじゅう」が作られており、市の代表する郷土料理となっています。



いがまんじゅうの名前の由来として

- ①地名の三重県伊賀
- ②表面の餅米が栗のイガに似ていることから
- ③「飯香」がなまった
- ④「稻花」がなまった などの説があります。

市内の多くの和菓子屋では、ひな祭りが近づくと、いがまんじゅうが作られるようになるので、ぜひ味わってください。

郷土料理を作ったり食べたりして、岡崎についての会話を楽しみ、岡崎の食文化を伝えてください。

煮みそ (4人分)



①大根200g、にんじん100gは1cm厚さの輪切り又は半月切りにする。

ねぎ100gは4cm長さのぶつ切りにする。

里芋200gは輪切り、厚揚げ4個は2つに切って熱湯をかける。

こんにゃく150gはひと口大に切ってゆでる。

②鍋にサラダ油大さじ1を熱し、①を炒め、だし汁200mlを加える。

③煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら赤みそ100g、さとう25gを加え、みそが溶けるまで煮る。

※ごぼうやれんこん、しめじなどを入れるとカミカミレシビになるよ！

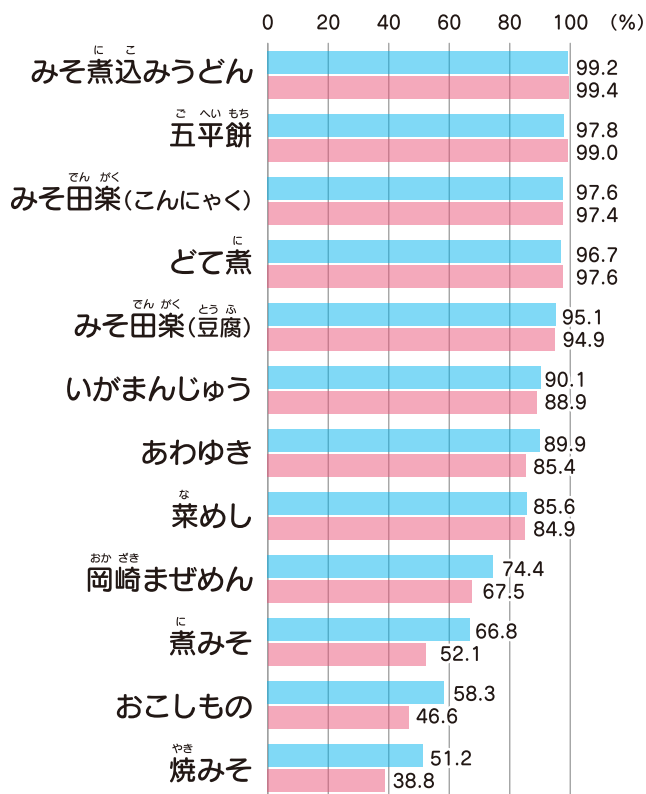
※オレンジ色の文字は、材料を表しています。

※野菜は炒めず、そのまま煮ることもあります。



郷土料理に関するアンケート結果

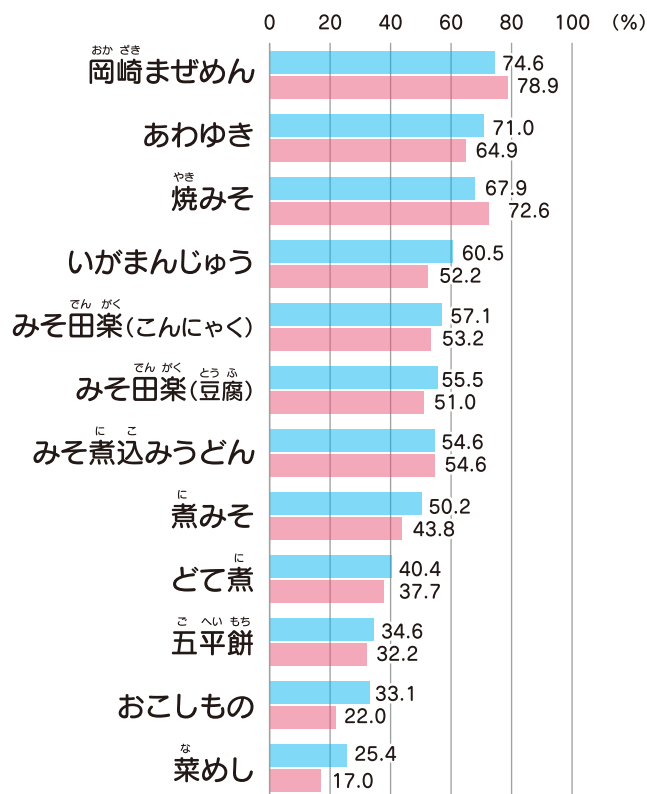
料理を知っている人の割合



20歳以上の市民

園児・小中学生・高校生の保護者

岡崎の郷土料理と思う人(知っている人のみ)



平成26年度実施 第2次岡崎市食育推進計画「食育」に関するアンケート調査から

2016(平成28年)食育カレンダーを販売します

平成27年度食育ポスターコンクールで最優秀賞、優秀賞、敢闘賞に選ばれた作品を掲載した2016(平成28年)食育カレンダーを作成しました。

食育カレンダーでは、食育ポスターコンクール入賞作品の他に、毎月の食育情報や旬の農産物の料理レシピ、平成27年度学校給食メニューコンクール受賞レシピなどを掲載しています。

岡崎市保健所(岡崎げんき館2階)で1冊200円で販売していますので、ぜひお買い求めください。(A4サイズ、使用時A3サイズ)

※販売部数に限りがありますのでご了承ください。



【内容】



【表紙】



【裏表紙】



「秋の完食週間」の活動を紹介します!

福岡小学校では、「食欲の秋」の時季、給食委員会が『秋の完食週間』として全校に呼びかけをしました。今年度のテーマは、「完食しておかわり券をゲットしよう」でした。低学年は5日間、高学年は10日間実施し、完食した日にスタンプを押すカードを配付しました。期間中毎日完食することができた人には、好きなおかずを優先的におかわりすることができる“おかわり券”を渡しました。給食委員会の児童は、ゆるキャラや応援歌を考え、給食時間にテレビ放送で紹介して盛り上げました。おかわり券をもらうことができた児童は、「苦手なものががんばって食べてよかった。一番好きなおかずで使いたいな。」と、さらに給食への関心を高めていました。

どの学年も秋になると、食べる量が少しずつ増えてくるのを感じます。成長期の子供たちが健康な身体を作るためには、好き嫌いをなく食べることが欠かせません。苦手なおかずにもチャレンジし、一人一人が完食できることが大切です。これからも子供たちのアイデアを取り入れ、楽しく食育に取り組んでいきたいと思ひます。

福岡小学校 栄養教諭 野澤 知代



給食委員会オリジナルゆるキャラ



完食スタンプカード



学校給食メニューコンクール結果発表



秋号では「岡崎まぜめん部門」の入賞メニューを紹介しましたので、今回は「おかず部門」の入賞メニューを紹介します。

おかず部門



最優秀賞



揚げじゃがの
鶏みそあんかけ

山中小学校 5年
杉浦 秀哉さん



優秀賞



ご飯がすすむよ!
肉みそじゃが

常磐小学校 6年
中山 万葉さん



優秀賞



みそぼてサラダ

小豆坂小学校 5年
橋本 響さん

最優秀賞
レシピ紹介

揚げじゃがの鶏みそあんかけ

●材料(4人分)

鶏ひき肉..... 150g
じゃがいも..... 小8個
にんじん..... 1/3個
絹さや..... 3本
しょうが..... 少々

★
ハチみそ..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ2・1/2
酒..... 大さじ2
みりん..... 大さじ2
油..... 少々
バター又は
マーガリン... 少々

●作り方

- 1 じゃがいもは半分に切り、水にさらす。
- 2 にんじんは細切り、絹さやはゆでて細切りにする。
- 3 フライパンに油をひいて熱し、しょうがを入れ香りをつける。
- 4 鶏ひき肉とにんじんを入れ炒め、★を入れ好みの甘さの甘みそを作る。
- 5 じゃがいもを素揚げにする。
- 6 皿に5のじゃがいもをのせ、上から4をかけ絹さやを最後にちらす。

※バター又はマーガリンを少し入れることでコクが出ます。

おかず部門優秀賞レシピ及び岡崎まぜめん部門のレシピは、市ホームページで紹介しています。

岡崎市 給食 コンクール結果 ハチ味噌

検索