

けん こう しゃく いく
おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



おかざきし
岡崎市がめざす「スマート ウェルネス シティ」

そこに住んでいるだけで

健康(楽しく、元気)になれる「まち」のこと。

まちを
歩いている人が
いっぱい
安全だよ!



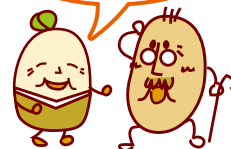
電車やバスでの
移動も便利ね!



未来の岡崎は
こうなっているといいなあ〜。



歩道が広くて
歩きやすいね!



おいしくて
元気になれるごはんを
食べられるところが
いっぱいあって
うれしいな。



おうちの人と一緒に歩いてみよう!

「春のまめさんぽ 2019」

～英雄に会える矢作の散歩道～

日にち

平成31年3月10日(日)

スタート受付

午前9時30分～11時(受付後、順次スタート)
中岡崎駅西口ロータリー

参加費無料・事前申込不要・荒天中止

ゴール受付終了

まるや八丁味噌 駐車場 午後1時まで
先着300名の完歩者にプレゼントがあるよ!

中岡崎駅西口から矢作川河川敷を歩き、
日名橋河川公園で折り返す約6kmのコースです。

コースのみどころ

矢作神社

境内を歩いて行くと
陶でできた日本武尊
に会えるよ。



出合之像

矢作橋のたもとでは
豊田秀吉がお出迎え。





健幸 (楽しく、元気) になるために…

岡崎市はこれからどんどん素敵なまちになっていくんだね。楽しみだね♪
健幸になるために、ぼくたちにもできることがあるよ!



健幸 になる合言葉は…

そと
外で
げん き
元気いっぱい
あそ
遊ぼう!



ある けん こう
歩いて健康
た けん こう
食べて健康



はや ね はや お
早寝早起き
あさ
朝ごはん
げん き
元気いっぱい!



がっこう まわ
おうちや学校の周りを
かぞく たの
家族みんなで楽しく
さんぽ
お散歩してみよう!



やさい にく
野菜も肉も、
なんでもおいしく
た
食べようね!



まめ吉からのお知らせ

ゆるキャラグランプリ
2018

結果は 第23位
みんな応援ありがとう♪

ゆるキャラグランプリ2018の結果は、ご当地507キャラクター中なんと第23位!

これからも、全国のお友だちに岡崎市の魅力と健康・食育を伝えるためにがんばるよ!

まめ吉のお出かけ予定はSNSでチェック!

お友だちも募集中だよ。ぜひフォローしてね!

@mamekichi_oka

@mamekichi.okazaki

まめ吉 岡崎 Facebook

検索

まめ吉に出会ったら
#まめ吉 #岡崎市 #健康 #食育 などの
ハッシュタグをつけて
投稿してね!



食事マナーを守って「食べて健康」

食事マナーはみんなが気持ちよく食事できるだけでなく、体にいいこともいっぱいだよ!
みんながうれしい食事マナーで「食べて健康」を実感してみてね。

きれいな姿勢で食べよう!
→食べ物の消化が
よくなるよ。

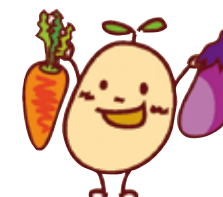


ゆっくり味わって食べよう!
→よく噛んで食べるのが
ゆっくり味わうコツ!
肥満になりにくくなるよ。



おとう飯

食べて健康レシピ 「おかざき煮味噌」



岡崎の郷土料理「煮味噌」で野菜をたっぷり食べよう!



「煮味噌」は、鍋に季節の野菜を入れて味噌で煮込んだ、冬を代表する岡崎の郷土料理です。家庭によって使う食材や作り方などが違い、それぞれの家庭の味があります。

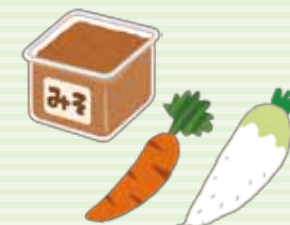
秋のげんきまつりでは、男性の家事育児応援キャンペーンおとう飯レシピとして「おかざき煮味噌」をお披露目しました。岡崎の地元の食材をたっぷり使った「おかざき煮味噌」をぜひ味わってみてください。



●材料(4人分)●

大根……………200g
にんじん……………100g
ねぎ(法性寺ねぎ)……………100g
里芋……………200g
鶏肉(岡崎おうはん)……………100g
厚揚げ……………小4個
こんにやく……………150g
サラダ油……………大さじ1

だし汁……………300ml
豆味噌(八丁味噌)……………80g
砂糖……………20g



●作り方●

①大根は1cm厚さの半月切りまたはいちよう切りにする。にんじんは1cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。里芋は輪切りにする。鶏肉は一口大に切る。厚揚げは一口大に切り、熱湯をかける。こんにやくは一口大に切り、ゆでる。
②鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら、豆味噌、砂糖を加え、味噌が溶けるまで煮る。



感謝の気持ちを伝えよう

～学校給食センターの調理員との交流を通して～

岡崎市の学校給食は、給食センターで作られた給食が届くため、子供たちはどこで、だれが、どのようにして作り、届けられたものであるかを知る機会がありません。そこで本校では、学区内に北部学校給食センターがあることから、2年生が生活科「町たんけん」学習の一環で給食センター見学に行き、調理の様子や給食がどのように作られているのかを学んでいます。また、3年生の子供たちが給食センターの調理員と一緒に給食を食べ、毎日給食を作る調理員と関わり合う活動を行っています。調理員が給食の時間に学校へ出向き、今日の調理のポイントや調理に使う器具についてクイズを交えて紹介し、その後一緒に給食を食べました。子供たちは、調理員の話聞き、給食のおかずを一つ一つ大切に食べたり、食缶に残るにんじんを最後まできれいに食べたりしていました。「調理員さんがこんなに重い道具を使って作ってくれていることに驚いた。」や「大変な思いをして作ってくれているから残さず食べたい。」といった声を聞くことができました。そして、調理員へ「おいしい給食をありがとう。」と感謝の気持ちを直接伝えました。調理員も子供たちの食べる姿を見て、さらにおいしい給食を作ろうという思いが高まりました。活動の前には、調理員から学級へ当日の献立を紹介した手作りのポスターが送られ、子供からは調理員へ感謝の手紙が届けられ交流を深めました。

この活動を通して、給食についての知識を深め、感謝の気持ちを忘れない子供になってほしいと願っています。また、給食づくりに関わる人たちと関わり合いがもてる機会を今後も広げていきたいと思います。

岡崎市立岩津小学校 栄養教諭 森岡 恵奈



クイズを交えた
学校給食の紹介の様子



調理員からのポスターと
子供たちからの感謝の言葉

平成30年度ベジタブルスイーツコンテスト結果発表

「ベジタブルスイーツで岡崎市民は野菜大好き!」をテーマに「野菜を食べる量が増える」、「野菜が大好きになる」ベジタブルスイーツを募集したところ23点の応募があり、書類審査と試食審査によって最優秀賞と優秀賞が決定しました。

最優秀賞



細川小学校5年 北川 ひなのさん
八木 ひなたさん

トマトの宝石タルト

優秀賞



矢作南小学校6年 服部 華穂さん

エコ料理に挑戦! かぼちゃと人参のヘルシーホットケーキ

優秀賞



岩津小学校5年 藤原 菜々子さん

米粉のもちもち野菜クレープ

材料(8人分)

トマトコンポート	トマトゼリー
ミニトマト.....10個	ゼラチン.....5g
みりん.....100ml	トマトジャム
トマトジャム	タルト生地
トマト.....3個	無塩バター.....50g
砂糖.....90g	砂糖.....50g
レモン汁.....大さじ1	卵黄.....1個
トマトババロア	薄力粉.....100g
トマトジャム	にんじん.....70g
マシュマロ.....60g	飾りつけ
牛乳.....100ml	豆苗

作り方

- 1 トマトコンポートを作る。**
①ミニトマトをゆでて皮をむく。②タッパに①を入れて、みりんを入れる。
- 2 トマトジャムを作る。** トマトと砂糖、レモン汁を煮る。
- 3 トマトババロアを作る。**
①マシュマロと牛乳を、マシュマロが溶けるまでレンジで温める。
②②のトマトジャム半量と①を合わせて冷やす。
- 4 トマトゼリーを作る。** ②のトマトジャム半量にゼラチンを加えて冷やす。
- 5 タルト生地を作る。**
タルト生地の材料全部とすりおろしたにんじんを合わせたものを、タルト型にのべし、180℃で15分焼く。
- 6 5に3、4、1のをせて豆苗を飾りつけ、出来上がり。**

優秀賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

平成30年度 岡崎市 ベジタブルスイーツコンテスト

検索