

# おかざき健康・食育だより

# まめ吉通信



## 「岡崎市食文化の継承及び振興に関する条例」を制定しました。

岡崎市は豊かな水源と温暖な気候により、古くからいろいろな農林水産物に恵まれ、それらを活用した様々な郷土料理、郷土菓子がつくられてきました。しかし、世の中は大きく変わり、古くから受け継がれてきたこの食文化を知らないで過ごしているかたも多くいます。

まずは、岡崎市の食文化を知ることから始めましょう。そして、おうちでの生活やみなさんの活動の中に岡崎市の食文化を積極的に取り入れるなどして、未来へつなげていきましょう。

## こんなにたくさん！素敵な岡崎の食文化！

### むらさき麦



東部の藤川地区で  
つくられているんだ

### 八丁みそ



岡崎市産は熟成期間が長く、  
濃くて深い味わいが  
特徴だよ

### いがまんじゅう



食べるのは  
ひな祭りの時期だね

### 法性寺ねぎ



南部の法性寺地区でつくられているよ  
京野菜の九条ねぎに似ているね

### 味噌田楽



### なす



夏は畑、冬はハウスで  
1年中つくられているよ

「岡崎おうはん」「竹千代ポーク」「ぶどう」「菜めし」  
「鮎の煮浸し」など他にもたくさん！

みんなが思う  
岡崎の食べものは  
なにかな？  
書いてみてね。



6月は食育月間 ~ 毎月19日は食育の日 ~

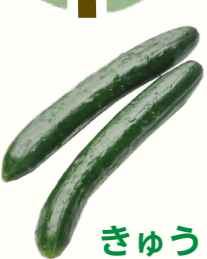
食育とは、いろいろな経験を通して「食」について多くのことを知り、自分で考えて「食」を選ぶ力をつけて、健康的な食生活になるよう行動できる人を育てることです。

# まめ吉ミッションやってみよう!



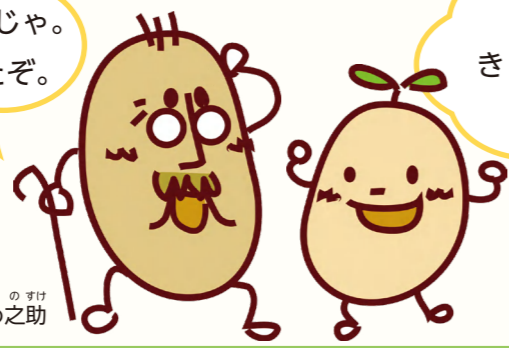
まめ吉ミッションの□には食育に関する言葉が入るよ。クイズの答え（※すべて「ひらがな」）を右下のキーワードコーナーに書いてみよう! まめ吉の特技がわかるよ!

**ミッション1** 朝ごはんも□□□を食べよう!



もうすぐ旬じゃ。はたけ畑でとれたぞ。

ぼく野菜大好き! きゅうりは洗ってそのまま食べるとおいしいね。



きゅうり  
おがさきのうりんさんぶつ 岡崎市農林産物ブランド化 すすいひんむく してい 推進品目に指定されています

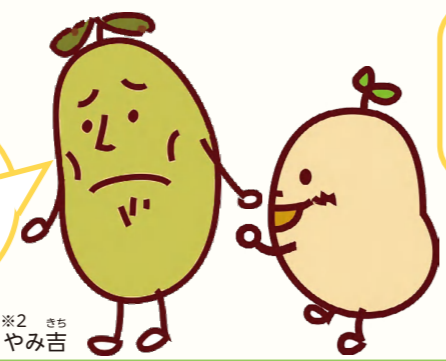
※1 のすけ まめ之助

**ミッション2** 好き嫌いせずよく□□□食べよう!



魚は小骨が 苦手なんだよ... のどに引っかかるし...

よくかんで食べると、かたい骨に気づいて口から出しやすいよ!

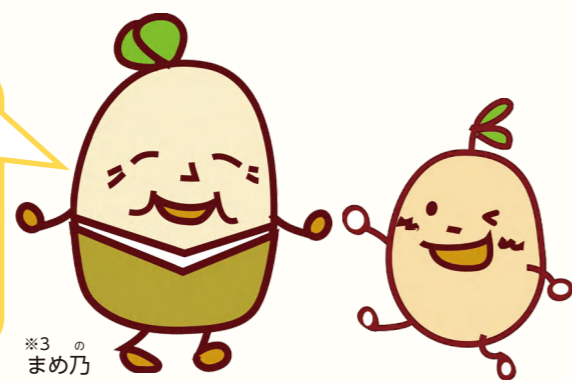


※2 きち やみ吉

**ミッション3** 岡崎市の郷土料理を知ろう!



うちの煮味噌は甘めだね~



ぼくのおばあちゃんの得意な料理は に□□だよ!

※3 の まめ乃

**ミッション4** □□□□市産の食材を探してみよう!

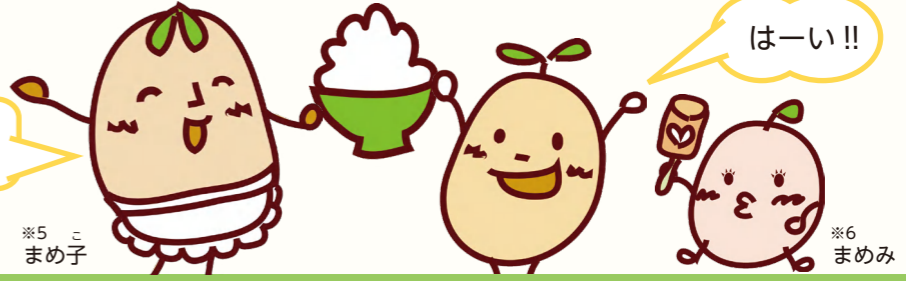
地元の食材を売っているお店に、おうちの人と行ってみよう!



※4 お まめ夫

**ミッション5** 残さず食べて食品ロスを□□そう!

残さず食べましょうね



※5 こ まめ子

※6 まめみ

## キーワードコーナー

まめ吉ミッションクイズの答えを書いてキーワードをかんせい完成させよう!

ミッション1 □ □ □<sup>①</sup>  
 ミッション2 □ □ □  
 ミッション3 に □ □<sup>②</sup>  
 ミッション4 □ □ □ □  
 ミッション5 □ □ そう

キーワードのヒント: ぼくの特技だよ!



キーワード まめ吉 た□<sup>①</sup>□<sup>②</sup>う

★クイズの答えとキーワードは裏面にあるよ。

登場しているのはまめ吉の家族とご近所さんだよ。おじいちゃんの「まめ之助」、ご近所さんの「やみ吉」、おばあちゃんの「まめ乃」、お父さんの「まめ夫」、お母さんの「まめ子」、妹の「まめみ」。まめ吉の家族を詳しく知りたい人は 岡崎市 まめ吉の家族 で検索してね!



# おはし名人になろう

六ツ美中部小学校 栄養教諭 松本こなつ

食育が担う役割の一つとして食文化の伝承があります。現代では、食の欧米化や核家族化の影響から家庭内で食文化が伝承される機会が少なくなっています。給食の時間には、うまく箸が使えず食事に時間がかかっていたり、まだ食べ物が付いている食器をそのまま返してしまったりする姿をよく見かけました。

そこで、本校の2年生で「おはし名人になろう」という題材の授業を行いました。箸の正しい持ち方・動かし方のポイントを示し、2か所の穴が開いたプラスチックカードを用いて練習をしました。その後、実際に正しい持ち方・動かし方でスポンジや小豆をつかむ活動を行いました。こどもたちは「できるようにになりたい!」と何度も練習し、友達同士で正しい持ち方を教え合っていました。さらに、小豆をつまむ向きを変えるなど、より難しい使い方に挑戦することもありました。授業後の給食の時間には、箸を正しく使おうとしながら食べる姿が見られ、数週間後には箸を正しく使って食べることができるこどもの数が増えました。「お父さんやお母さんと家でも練習したよ!」という声が聞かれ、家族も巻き込んで取り組んでもらえたことをうれしく思いました。



▲箸の動かし方を確認することも

これからもこどもたちの「できるようにになりたい!」という気持ちを大切にしながら、箸を正しく使い、さらに箸文化を正しく伝えることのできる『おはし名人』を育てていきたいと思います。

## しめきり R8 6/30 「岡崎市食文化の継承及び振興に関する条例」制定記念特別企画 学校給食メニューコンクール アイデアメニュー募集中!

テーマ どちらか1つ選んでね!

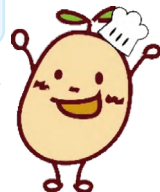
- ① 「未来へ受け継いでいきたい岡崎の味」
- ② 「これから名物にしたい岡崎の味」

### 応募のきまり

- 岡崎市内の小中学生（在住・在学）
- テーマに沿ったメニューにしよう!
- 地元食材を必ず使おう! 例：地元産野菜、八丁味噌、岡崎おうはん など
- 食材はすべて加熱しよう!



大量調理できる  
メニューは  
入賞の確率UP?!



### 応募の方法

- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、**写真**を貼って提出してね。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードしてね。
- くわしくは市ホームページをチェック!
- しめきりは令和8年6月30日火曜日だよ。

岡崎市 学校給食メニューコンクール



ホームページ

## 「まめ吉ミッション」クイズの答えとキーワード

ミッション 1 やさい

ミッション 2 よくかんで食べよう

ミッション 3 にみそ

ミッション 4 おかざき市産

ミッション 5 へらそう!

キーワード まめ吉たいぞう