



# 我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

## 今回ご紹介するのは…

我孫子市内にある「我孫子地区公民館（アビスタ）」と「湖北地区公民館（コホミン）」では、幼児からお年寄りまで幅広い層の方が「いつでも」「どこでも」「だれでも」お互いに学び合う場として様々な学級・講座等を開設しています。今回は、公民館講座で行われている「**作って食べる**」体験型の食育についてご紹介します！

◇**家庭教育学級**…小学1年生の保護者が集い、仲間作りをしながら子育てについて1年をとおして学ぶ学級です。

◇**アビコでなんでも学び隊**…小・中学生を対象とし、家庭や学校ではできない学び体験ができる講座です。

◇**のびのび親子学級**…親子一緒に様々な体験をすることで、親子のふれ合いや子育てについて、1年をとおし仲間と楽しく学びます。

他にも、長寿大学、熟年備学、市民カレッジなどの学級があるうな。詳しくは市のホームページを見るうなあ～。



《問い合わせ》 生涯学習課 04(7182)0622

## ～家庭教育学級～ 作ろう！栄養満点給食レシピ

家庭教育学級では、小学1年生の保護者が学校の枠を越え、様々な講義や体験をとおし交流を深めていきます。6月の講座では、これまで小中学校の栄養士としての勤務経験がある教育委員会の佐藤圭子主査を講師に迎え、学校給食でも人気のある乾物メニューの調理実習が行われました。



調理実習の様子

### 調理実習メニュー

- ・麦ごはん
- ・高野豆腐のツナそぼろ
- ・ししゃものごま焼き
- ・ひじきと豆のサラダ
- ・切り干し大根のスープ
- ・乳酸菌飲料ゼリー



当日は、佐藤主査から食文化の伝承や地産地消の大切さ、食事のマナーを身につけることなど、学校給食をとおして行っている食育の取り組みや望ましい食習慣などのお話もありました。参加者からは「とても美味しく、調理法も勉強になった」などの声が聞かれました。

**佐藤主査からの食育アドバイス** 乾物は日持ちがするので、常備しておくとも便利です。今回作った乾物メニューの他、細切り昆布を和え物に加えたり、切干大根をナムルにしたり、かつお節とごまやじゃこでふりかけを作ったり様々なアレンジが可能です。

## ～アビコでなんでも学び隊～ 粉こねてピザを作ろう！



ピザ生地から手作り

小学生は手で直接生地の温度や触感を感じ、その変化に興味津々。好きな具をのせ、どのグループも個性あふれる素敵なピザができました。デザートに作ったフルーツパンチも好評。小学生は「美味しい！」と笑顔で高校生と一緒にピザを食べていました。

アビコでなんでも学び隊は、学び体験をとおして、子どもの将来の夢に広げていくため、主に我孫子にゆかりのある方々を講師に招き、楽しく学べる講座です。

9月に行われた講座では、小学生がピザ作りに挑戦しました。講師は千葉県立我孫子高等学校家庭科教諭の春日及子先生。小学生は、家庭科部の高校生と一緒に生地からピザを作ります。メニューは高校生が考え、何度も試作を繰り返したものの。



**春日先生からの食育アドバイス** ピザ生地作りは、粉の変化を直接感じることができ、楽しく学べ、思い出に残る体験です。また、このような様々な学年・年齢の人と関わる調理実習は、コミュニケーション能力を育てることにもつながります。

## ～のびのび親子学級～ 親子クッキング（はじめてのお手伝い）

のびのび親子学級では、入園前の親子の大切な時間を、親と子一緒に楽しみながら学びます。11月には、調理実習を行いました。講師は市内保育園や小学校で長年栄養士としてご活躍されていた田口節子先生です。

メニューはツナとコーンの炊き込みピラフのおにぎり、ミネストローネ、乳酸菌飲料ゼリーのフルーツパンチ。子ども達は、ピラフをおにぎりにしたり、ミネストローネの野菜を小さくしたり、ゼリーをスプーンで食べやすい大きさにしたりと一生懸命お手伝いをしていました。

作り終わったらシートを敷いて仲良くごはんタイム。子ども達も自分で作った料理をみんなで楽しそうに食べていました。



### こんなお手伝いをしたよ！

- ピラフをラップでおにぎりにしたよ。
- ミネストローネの野菜は途中まで切ってもらってポキポキ折って細かくしたよ。
- 大きなお皿で作ったゼリーやバナナをスプーンで切って一口大にしたよ。



**田口先生からの食育アドバイス** 子どもが実際に食材にふれることで、親近感がわき、食べられる食材が増えています。嫌いな食べ物でも、自分が作った物だと食べられるお子さんも多いですよ。

### ＜問い合わせ＞

我孫子市健康づくり支援課  
04(7185)1126