

京(みやこ)・食育だより

第8号

食育指導員は地域で食育活動をしています!!

食育指導員と一緒に食育しませんか?

京都市では、平成21年度から、地域で密着した食育推進活動を行うボランティアである「食育指導員」の養成を開始し、現在150人の食育指導員さんが地域で活躍中です。

「子どものクッキングをするので来てほしい」「魚をさばくところを見せてほしい」「地域のサークルで京都の食文化の話をしてほしい」等、ボランティアで出向きますので、希望される方は、下記問合せ先までご連絡ください。



食育指導員募集 について

「食育指導員養成講座」を受講した方を「京都市食育指導員」として認定しています。

平成25年度(5期生)の受講生を募集しています。

【問合せ先】

京都市保健医療課 (食育推進担当)

電話：075-222-3424 F A X：075-222-3416

E-mail：hoken-iryo-shoku@city.kyoto.jp

市役所案内所、各区保健センター等にて配布している「食育指導員募集パンフレット」又は、京都市保健医療課のホームページをご確認の上、ご応募ください。

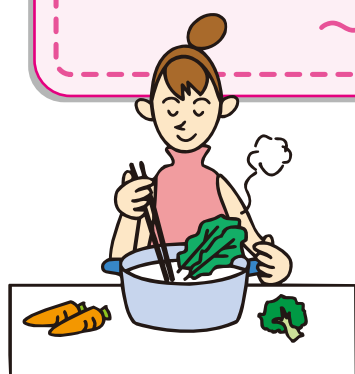
京・食ねっと

検索

募集期間：平成25年2月28日(木)まで

京都市の食育の取組紹介

～妊婦・出産期から学童期まで～



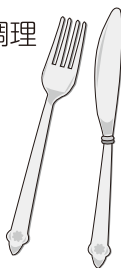
料理づくりは、五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）を刺激する様々な体験を通して「食」への感謝や関心を育みます。

京都市ではライフステージに応じた栄養の講話や調理実習を実施し、多くの方に参加いただいています。その取組のうち妊娠・出産期から学童期を対象に行われている食育の取組の一部をご紹介します。

プレママ・パパのクッキング

妊娠・出産～産後までの「食生活」の話を聞き、調理や試食をしながら参加者同士楽しく交流をします。

保健センター等で実施
休日にも実施しています(市民しんぶん等で案内)



5歳児のクッキング

子どもの発達に合わせた調理の体験を積むことで、「食」から感謝の気持ちや好き嫌いなく食べることの大切さなど様々なことを学びます。

保育所(園)、幼稚園、児童館、保健センター等で実施
休日にも実施しています(市民しんぶん等で案内)



交代してお芋をつぶそうね。

～スイートポテトづくり～

さつまいもの皮をむく・切る・つぶす・形を作る作業をします。自分で作った達成感で笑顔いっぱいの子どもたちがおいしくおやつを味わいます。



小学生のクッキング



小学生は家庭科(5年生から)等の授業で、だしのうま味について学んだり、児童館、地域の行事、保健センター等でクッキングを実施しています。

～親子でクッキング～

子どもたちは調理の楽しさや「できる自信」を、保護者の方は、子どもの成長を発見し、一緒に食を楽しむ時間となっています。



家の台所って大丈夫なの？



普段、何気なく使っている家庭の台所。

台所にも**食中毒を引き起こす細菌が潜んでいるのです。**

台所を清潔に保ち、細菌をきちんとやっつけておかないと、大変なことに…。

京都市では、昨年10月、市民の方にご協力いただき、自宅のまな板や冷蔵庫の取っ手などについて、洗浄前と洗浄後の細菌検査を実施しました。結果と合わせて、正しい洗浄・消毒方法についてご紹介しますので、是非、実践してください。

まな板

材質：プラスチック
用途：肉・魚・野菜すべて兼用

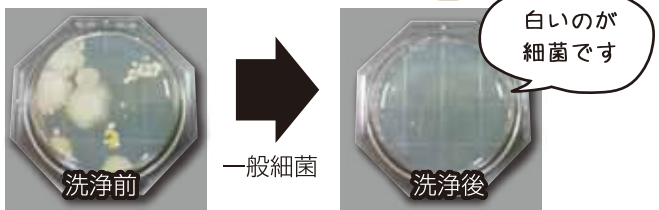


洗剤で洗浄した後、アルコール、次亜塩素酸、熱湯により消毒しましたが、完全には、細菌がやっつけられていません。

正しい洗浄・消毒方法

- ①水洗し、汚れを落とす。
- ②清潔なスポンジに洗剤をつけて洗浄。
- ③熱湯をまな板の表面にかけて消毒。
- ④まな板をフキンで巻いて、次亜塩素酸（漂白剤）の薄め液に浸した後、よくすすぐ。
- ⑤よく乾燥させて保管する。

冷蔵庫の取っ手



取っ手を水拭きした後、アルコールにより消毒しました。細菌は大分少なくなっています。

正しい洗浄・消毒方法

※冷蔵庫の取扱説明書に従ってお手入れしてください。

- ①湿らせたフキンか、食器用洗剤をしみこませたフキンで汚れをぬぐう。
 - ②次に、取手部分にアルコールスプレーを噴霧する。
 - ②' 薄めた次亜塩素酸をしみこませたフキンで拭いた後、乾いたフキンで拭く。
- ※②又は②'のいずれかを実践してください。

食育クイズ

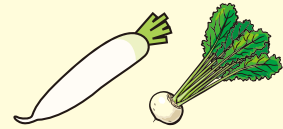
答えは下に…



Q1 冬至に食べる「かぼちゃ」の旬はいつ？



Q2 春の七草の「すずな」は大根？
♪せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



Q3 節分の豆はグリーンピースと同じ仲間？



Q4 ノロウイルス予防のためには、食材の中心温度〇〇℃で1分以上加熱



<Q1>かぼちゃの旬は夏ですが、昔の日本は冬至の頃になると食べられる野菜が少なかったので、元気に冬を越せる願いを込め、栄養豊富で保存がきく「かぼちゃ」を大切に食べていました。<Q2>すずなは「かぶ」です。<Q3>グリーンピースは「エンドウ豆」、豆まきの豆は「大豆」なので違う種類です。<Q4>85℃



朝食元気プロジェクト

京都市では、新「京（みやこ）・食育推進プラン」の中で『大学との連携による食育の推進』を重点項目のひとつとしてすすめています。全市に先駆けて同志社女子大学にご協力いただき、『朝食元気プロジェクト』として講話と調理実習を2回シリーズで実施しました。実習献立は、京都市保健所の管理栄養士が作成した朝食簡単レシピ集『ぱぱっと★朝ごはん!!!』を使用しました。その様子をご紹介します。

プロジェクト1

講話「栄養バランスで女子カアツプ」
～健康美人を目指しましょう～



プロジェクト2

講話「朝食しっかり健康美人」



朝食簡単レシピ集 「ぱぱっと★朝ごはん!!!」



調理実習「簡単朝食クッキング」



12品を
クッキング♪

誰でも作れるものから、おしゃれな朝食メニューまで、栄養バランスを考えたメニューが満載!

※このレシピ集は、大学生への食育セミナー時にお配りしています。

