

# 食べることは心と体を育てる

～親子でつくろう！元気なカラダ～

いちほら食育だより 第10号 2014年4月

「いちほら食育の会」は、健康の源であるよい食習慣を、子どもの頃からしっかり身につけることができるよう「親子でつくろう元気なカラダ」「食べることは心と体を育てる」を目標に活動しています。

市制50周年記念いちほらの宝50選に  
房総太巻き寿司が選ばれる



市原市の市制50周年記念アルバムに房総太巻き寿司が掲載されました。太巻き寿司作りにいちほら食育の会と料理教室ヘルシークッキングが協力しました。

市原は海苔の養殖が明治時代から始まり、昭和30年代始めまで、良質の海苔の採れる一大生産地で、太巻き寿司が盛んに作られました。冠婚葬祭のおもてなし料理として作られ、伝えられた郷土料理です。

## ちほの恵みでまんてん笑顔、健康づくり料理教室の開催

11月21日、八幡公民館にて、千葉県栄養士会主催の健康づくり料理教室が開かれました。「千葉のめぐみを取り入れたバランスのよい食生活の実践による、生涯健康で心豊かな人づくり」が目標に行われました。千葉県産の食材などを使い、健康づくりに役立つ料理「魚と野菜の蒸し煮」「お芋の茶巾」「カテージチーズの白和え」「つみれ汁」を作りました。



いちほら食育の会で協力した平成25年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
健康料理教室	4月26日(金)	春の薬膳料理	加茂公民館	木村	成人16名
健康料理教室	5月29日(水)	男性のための漬物教室	加茂公民館	木村	成人男性16名
健康料理教室	6月21日(金)	魚を使った健康料理	加茂公民館	木村	成人男性16名
健康料理教室	8月3日(土)	夏健康料理	戸田コミュニティ	大曾根	成人12名
郷土料理の伝承	8月17日(土)	五井大宮神社 上棟祭の振舞 太巻き寿司	ヘルシー クッキング	大曾根、上田 協力会員6名	太巻き寿司 150名分
郷土料理の伝承	8月22日(木)	市原市制50周年 太巻き寿司作り	ヘルシー クッキング	金井、上田 木村、大曾根	
市原市 健康まつり	10月20日(日)	栄養相談 市制50周年 太巻き祭り寿司 展示	市原市 保健センター	上田、 大曾根 木村	来場500名
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会 主催)	11月22日(水)	地産地消の 料理教室	八幡公民館	木村、大曾根、 金井、上田 植草、常泉	成人22名
健康料理講座 郷土料理講座 (市原市シルバー カレッジ)	10月4日(木) 11月29日(木) 1月17日(木) 1月31日(木)	地産地消の 健康料理教室 太巻き寿司教室	八幡公民館	上田 協力会員1名	成人27名 延べ104名
郷土料理の伝承	12月6日(金)	講演 「市原の食文化」 太巻き寿司のデモ ンストレーション と試食	生涯学習 センター	上田、大曾根 協力会員2名	成人75名
健康料理教室	1月18日(土)	冬の薬膳料理	加茂公民館	木村	成人12名