

食に感謝 食育どころ所沢!

所沢市食育推進計画(所沢市食育プラン)の推進

市では、市民一人ひとりが、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送れるよう、また、未来を担う子どもたちが正しい食生活の知識を身につけ、食の大切さを認識できるように、地域全体での食育の推進を目指して具体的な取り組みを定めた「所沢市食育推進計画(所沢市食育プラン)」を平成23年3月に策定しました。

今回は、その概要をお知らせします。

保健センター成人保健課 ☎2991-1811 ①2995-1178

食育とは…

食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています。
▼ 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
▼ ささまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

異世代料理教室に参加しました

「やでまんじゅう」や「とっちゃんやなげ(すいとん)」などの所沢の郷土料理を知ることができました。

佐藤俊介君(11歳)

みんなで料理ができて楽しかったです。自分で作った料理が意外とおいしくびっくりしました。

佐藤桃花ちゃん(7歳)

孫と料理をして、出来上がって食べるときに、自分で切ったりむいたりしたものがお皿に並び、「型が悪い」とか、「上手に切れていたね」とか、同じ話題で会話が弾むのが、すごく幸せでした。孫の得意な顔も大好きです。

佐藤洋子さん(佐藤兄妹の祖母)

「みんなで食べるとおいしいね」と何度も言っていました。小学生のうちから料理に興味を持ってくれたことがとっても嬉しかったです。スーパードに行けば、お惣菜が並び、手軽に手に入りますが、炊き込みおこわ、お雑煮、厚焼き卵などが家の味をもっと知ってほしいです。

蛭田キイ子さん(佐藤兄妹の祖母)

参加してみませんか
食育料理教室

各ライフステージにあわせて、保健センターでは食育に関する料理教室を開催しています。開催日などは本号15頁をご覧ください。だくか、お問い合わせください。

◆ファミリー食育教室

対 1歳から18歳までのお子さんの保護者

内 乳幼児期から

家族全員の食卓まで、食生活の改善、生活習慣病予防の食事についての講話と調理実習

◆親子料理教室

対 小学生とその保護者

内 家族みんなです。バランスを考えた楽しい食事の講話と調理実習

◆異世代料理教室

対 小・中学生とその祖母

内 食育に関する異世代交流、所沢の伝統的な郷土料理についての講話と調理実習

◆郷土料理講習会

対 郷土料理に興味のある方

