



食育コンソだより



4～8月の食育推進コンソーシアムの
活動をご紹介します！

みなさま、ご協力いただきありがとうございました。

6月
食育月間

ちょこっとプラス（果物・野菜）



6月食育月間では、食育推進店にて普段のお買い物に野菜を使った商品1品を加えて1日の野菜摂取量を増やす啓発を行いました。＜協力店舗＞イトーヨーカドー和光店・ベルク3店舗・セブン-イレブン・ファミリーマート・ローソン（掲示状況は店舗によって異なります）

【お願い】ご協力いただける店舗様は引き続き掲示のご協力をお願いいたします。また、大きなパネルがほしいなどご希望がありましたらご依頼ください。

7月



わぴあイベント「夏祭り」

7月26日（土）わぴあ夏祭りが開催されました。健康増進センターでは、ゼスプリ協賛のもと、ちょこっとプラスくだもの・やさいプロジェクトとして、栄養ミニ講座を実施しました。

当日はのべ225名の方にご参加いただき、くだもの・やさいの大切さについて楽しく学んでいただきました。講座では、キウイフルーツの栄養や食べ方について紹介し、参加者の皆様にはゼスプリのキウイフルーツをプレゼント！

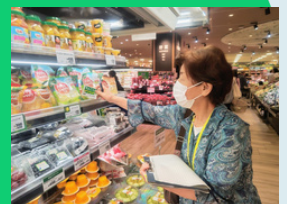
「くだものや野菜をちょこっとプラスするだけで、毎日の食事がもっと元気に！」というメッセージを、夏祭りの賑わいの中でお届けすることができました。



7月 認定マークの掲示

地域活動栄養士会えぶろん様にご協力いただき7月に上半期の認定マーク確認作業を行いました。今回から野菜を70g以上、果物を100g以上使った品目に対し、「ちょこっとプラス」マークの掲示も追加しました。

引き続き周知等のご協力をお願いいたします。



7月
8月



わここの食育おうえん隊講座



今年度も、夏休みに小3～小6の児童を対象にした食育教室「わここの食育おうえん隊講座」を開催しました！全3回、延べ56名の児童が参加しました。

昨年度の情報共有会にて構成員のみなさまから出していただいたアイデアを参考に企画したイベントです。地産地消や伝統的な食文化を学び、それを伝えつなぐ子供たちを増やすことを目的としています。講師としてご協力いただきましたかつをぶし池田屋池田さま、食文化研究会加藤さま、ぽけっとステーション仙台さま、お忙しい中、ありがとうございました。

この講座では、ヘルスサポーターの皆様にもご協力いただきました。来年度以降もコンソシアム内でテーマを考えながら継続する予定ですので、周知や講師等のご協力を何卒よろしくお願いいたします。（来年度は5回の開催予定）

6年生の参加者からは、来年受講できないのが残念！中学生も参加できるようにしてほしいなどうれしいコメントもありました。

7/19
(火)

伝統的和食について学ぼう

講師：かつをぶし池田屋 さま



おうえん隊講座1日目は、かつをぶし池田屋様による「おだし講座」でした。池田屋様のだしやかつお節のお話の後、おだしを取り、お味噌汁を作りました。昨年同様に、だしを取ったかつお節で作ったふりかけは大人気で、ご家庭でもさっそく作ったという声も。だしをとる楽しさ、大切さをお子様からおうちの方にお話したという声もありました。池田屋さんのかつお節は、他の2講座でも使用させていただきました。



8/7
(木)

和光市の食文化について知ろう

講師：食文化研究会 さま

おうえん隊講座2日目は、食文化研究会加藤先生による講義でした。

和光市では「朝まんじゅう、昼うどん、夜は残りのごちやごちやうどん」というハレの日の言い伝えがあります。今年は手打ちうどんを作り、食文化研究会さんが作ってくださった蒸したてのおまんじゅうをみんなでいただきました。

和光市産のごまをすり、埼玉県の郷土料理である冷や汁に出来立てのうどんをつけて食べました。うどんの生地を足でふむのが気持ちよかったという声が多く上がりました。



8/19
(火)

和光市の野菜と食事バランスについて学ぼう

講師：ぽけっと
ステーションさま

おうえん隊講座3日目は、NPO法人ポケットステーションの仙台先生をお迎えし、「食事の大切さ」や「栄養バランス」について学びました。特に野菜の花クイズでは大いに盛り上がりました。

講座では、ヘルスサポーターの皆様のご協力のもと、池田屋さんの鯉節を使って、みそ汁やふりかけを手作りしました。また、和光市産の食材を取り入れ、郷土の味にふれながら、主菜・副菜・主食のバランスがとれたご飯づくりにも挑戦しました。

調理中は、お子様たちがみそ汁の味を何度も確認しながら「もっとおいしくなるかな？」と工夫を重ねる姿が見られました。

完成した料理は大好評で、何度もおかわりするお子様も！食を通じて、達成感や満足感を味わう貴重な時間となりました。



☆食育講座に参加したインターン生のK君より

三日目は、私も運営側として準備から参加させていただきました。地域の食材を使った料理づくりを通して、世代を超えた交流の温かさを実感しました。お子様が主体的に動き、ヘルスサポーター様と協力しながら一つの食卓を囲む姿に、まちづくりの原点を見た気がします。

将来は、人と人とが自然につながり、笑顔があふれる地域をつくる仕事に携わりたいと改めて感じました。

とても貴重な時間となりました。ありがとうございました。

お知らせ
1

和光市食育推進コンソーシアムが和光市表彰を受賞しました



10月31日に、当コンソーシアムは**令和7年度 和光市表彰「保健福祉功労」**を受賞することとなりました。本表彰は、保健衛生の向上に顕著な功績があった団体・個人に贈られるものであり、**昨年度2月に日本公衆衛生協会の「衛生奨励賞」**を受賞したことから授与される運びとなりました。

この受賞は、構成員の皆様一人ひとりのご尽力と、地域の皆様の温かいご支援の賜物です。心より感謝申し上げます。

受賞式は、発足当初より継続的にご参加いただいている構成員の中から、セブンイレブン和光新倉店 店長 岡崎様を受賞式における代表者としてご出席いただきました。

今後とも、皆様とともに地域の健康づくりに貢献してまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。

お知らせ
2

情報共有会のご案内・朝ごはんコンテスト審査会について

先日の情報共有会で実施しました朝ごはんコンテストの結果が出ましたので、後日正式に発表させていただきます。ご協力いただきありがとうございました。

表彰式は1月7日（水）に執り行う予定です。