

第三次和光市食育推進計画の進捗について

【基本方針1】生涯を支える健康づくり(ライフコースアプローチ)の 観点を取り入れた食育推進

- ★施策2 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ★施策3 地域一体型の自然に健康になれる食環境づくり(横断的施策)

食育推進店に登録しているスーパー、コンビニエンスストアにて6月の食育月間の取り組みとして、ちょこっとプラス(果物・野菜)バナーを掲示。食育月間終了後も可能な限り継続を依頼。

野菜商品1品を毎食加えることの大切さを啓発した。取組については、健康教室や食の講座事業実施の際、HP等で周知をはかった。市内スーパーマーケット6店舗、コンビニエンスストア21店舗で実施。

また通年の取り組みでは、健康に配慮した商品(わこう食育認定商品)に対し、食育認定マークを掲示。現在登録数は522商品となっている。



【基本方針3】食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

★施策4 わこ産わこ消の推進と伝統的食文化の継承

・地場産野菜や果物の紹介・レシピ配布

12月1日
わぴあクリスマスイベント



来客数=522名

提供:商品&パンフレット



わぴあ敷地内に季節の野菜とその野菜に関する知識を記載したポスターを貼り、そのポスターを探すというコーナーを設けました。食育コーナーへの来客は522名。景品としてコンソーシアム構成員である大塚食品から、1食分の野菜のカレー270食を提供していただきました。

【基本方針3】食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

★施策4 わこ産わこ消の推進と伝統的食文化の継承

★施策5 食への関心、理解を深め、感謝の気持ちをはぐくむ

- ・出前講座、収穫体験等体験型食育イベントの実施
- ・「だれか」と一緒に食べる「共食」の推進

食育推進店やコンソーシアム構成員の皆様
に講師になっていただきました。



地元農家さんからのお話



地元の食材を使用し調理しました。



ヘルスサポーターさん、地元事業者のみなさんと「いただきます」をして共食しました。



ヘルスサポーターさんに
調理補助を依頼



和光市の昔ながらの言い伝え
「朝まんじゅう・昼うどん
夜は残りのごちゃごちゃうどん」
を再現しました。



【基本方針3】食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

★施策5 食への関心、理解を深め、感謝の気持ちをはぐくむ

・災害時における家庭での備蓄の啓発



危機管理室と共同で、和光市ボランティア連絡会、南地区社協の2か所で「災害時の食と栄養」について講義を行いました。2回の開催で参加者は約100名でした。また、ローリングストックに関するレシピ等の配布も行った。



わここの食育 BOSAIレシピ

わここの食育や健康レシピ動画配信中♪

乾パン1箱 425g
カンパン 50g

ふりふり乾パン

【のり塩味】

| | |
|-------|-------|
| 乾パン | 50g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ★ 青のり | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |

【チーズカレー味】

| | |
|--------|--------|
| 乾パン | 50g |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| ★ 粉チーズ | 大さじ1 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |

作り方

- ポリ袋に★を入れてよく振っておく。
- 袋にごま油(マヨネーズ)と乾パンを入れ、ふりふりして完成!
*全体に味がつくように、しっかりふりふりしよう!

【その他アレンジ】
チキココアパウダー マヨネーズ×7粒
はちみつ×白ごま 黒蜜×黒ごま などなど

ふりふり乾パンはアレンジが簡単!

キャラメル乾パン

【のり塩味】

| | |
|------|-------|
| 乾パン | 50g |
| バター | 大さじ1 |
| ★ 砂糖 | 小さじ1 |
| 牛乳 | ひとつまみ |

作り方

- フライパンに★を混ぜて入れ、中火で熱する。
- ふつふつ泡が出てきたら乾パンを入れ、すばやくかきまわす。
- 全体にからめたら火を止め、1つつクッキングシートに広げ、冷ます。
*ポイント 1つつ冷ますと、くっつきません!

市販のキャラメル1箱と水大さじ1でも作れます!

～毎月19日は「食育の日」～ 作成：和光市食育推進コンソーシアム（事務局 和光市 健康支援課）