

健康づくり推進委員 みなみグループ

カワラッキー
賞

テーマ：『野菜をまるごと食べよう』

★トマトとレタスのスープ

レタス4枚 トマト1個 卵2個
バム2枚 鶏ガラスープ600CC
塩こしょう

★トマトとガリの和え物

トマト2個 甘酢生姜2つまみ
砂糖大1 ごま油大2

★人参の和風マヨサラダ

人参200g ハム3枚 マヨネーズ大1~2
めんつゆ大1~2 塩こしょう

★もやしの海苔あえ

もやし200g チンゲン菜1束
シーチキン小1缶 焼き海苔3枚

活動

毎年テーマを決め、高浜小学校区、港小学校区を中心に食に関する取組みを行っている。高浜市では野菜の摂取量が少ないことが課題となっていることから、市民の野菜摂取を促し、生活習慣予防への取組みを行うこととし、子どもから高齢者まで家族みんなで食べられる野菜料理のレシピを紹介している。

- 令和元年7月 東海市とまと記念館へ一日の目標摂取量350gの野菜を実際に体験
野菜メインの料理を食べて市民への野菜摂取啓発の活動を準備
- 令和元年8月管理栄養士を講師に招き、調理実習
簡単にできる野菜料理を学び、「あと1品」を電子レンジを使い、普段と違う調理方法で実習

高浜市立図書館



「食育コーナー」あります！！

～11月・12月のテーマ～
何が好き？ やっぱりお肉・お肉です
並んでいる本：肉料理・パーティー向けの華やかな肉料理など

～1月・2月のテーマ～
おいしいパンが焼けました
並んでいる本：パンのレシピ・パンがテーマの絵本など



『食育コーナーでは食に関して正しく豊かな知識を身に付けて頂きたいと2か月ごとに季節や時事問題に合わせてテーマを設定し、幼児から高齢者まで幅広く活用してもらえよう、絵本、レシピ、実用書、エッセイ等、関連書籍を展示し紹介しています。毎月発行の「図書館だより」に広く知ってもらうためにテーマと内容を掲載。また利用者に興味を持ってもらえるよう掲示の仕方にも工夫しています。

港小学区おやじの会

『ステップ』で食事提供！！

カワラッキー
賞



港小学校児童を対象に食育活動や文化的な事業を行ったり、その他、地域に根付いた活動を行う中で、小学生から高校生までの学習支援事業に大きく貢献している。

学習支援事業『ステップ』には平成27年8月より参加し、子どもたちの昼食作りを行っている。

おやじの会の構成員10名が交代で参加し、毎回40名程度の食事を提供している。

子どもたちの声に耳を傾け、リクエストの多かった「手作りギョーザ」、「釜揚げうどん」等も登場。主菜、副菜、サラダ、汁物、デザートと毎回工夫を凝らしたメニューになっている。