



まめなかなっしん

発
編

R7.5.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

すすめよう！みんなで食育！



「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

健康的な食事をとることや、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を実践してみませんか？

【生涯にわたる食の営み】



出典：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット（農林水産省）

【食育で育てたい「食べる力」】

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

食育とSDGs（持続可能な開発目標）

SDGsは「誰一人取り残さない」ことを原則として、持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。食育の推進は、



などに関係しています。

食育推進ボランティア

より身近な場所で食育を実践する「食育推進ボランティア」が地域で活躍しています。岐阜県で活躍する食育推進ボランティア団体の1つである「食生活改善推進員協議会」をご紹介します。中濃地域でも、約250人の食生活改善推進員協議会員（食生活改善推進員）が食育活動に取り組んでいます。

食生活改善推進員は食育アドバイザー

- 全国組織である協議会
- 地域における食育の担い手
- 関市・美濃市・郡上市でも活躍中

どんな活動をしているの？

- 子供から高齢者までみんなに
- 地産地消、郷土料理や行事食、食文化の継承などの普及

食生活改善推進員大募集中！

- 市が主催する栄養教室を終了すると晴れて会員に！
- まずはお住まいの保健センターに御連絡を！

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センターやまつじ 健康課 Tel.0575-88-4511 fax0575-88-4742
※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ



今月の季節のレシピテーマは

キャベツ・玉ねぎ

です！

◎主菜：簡単ロールキャベツ(4人分)

子どもといっしょにくるくる巻いて作ってもいいですね☆

キャベツ	8枚
豚薄切り肉	16枚(300g)
塩・こしょう	少々
A 固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	600ml
パセリ	適量

(ひとり当たり)	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	56mg
食塩相当量	1.5g

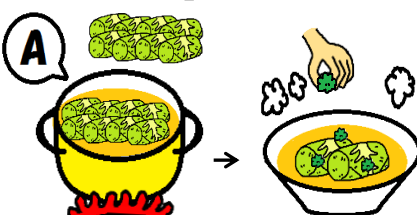
①豚肉は塩、こしょうをふる。鍋に湯を沸かして、キャベツをしんなりするまでゆでる。



②ゆでたキャベツを水にとり、軽く水けをしぼって1枚ずつ広げる。豚肉2枚を重ね、くるくると巻き上げて、巻き終わりの端を内側にはさみ込む。同様に8個作る。



③鍋にAを合わせて強火にかけ、煮立ったら②を並べて入れる。再び煮立ったら弱火にし、10分ほど煮る。煮汁ごと器に盛りみじん切りのパセリを散らす。



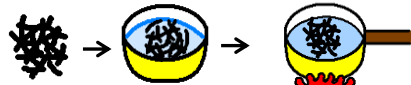
◎副菜：玉ねぎとひじきのサラダ(3人分)

少しおくと、味がなじんでおいしい♪

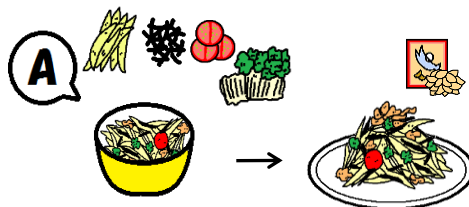
玉ねぎ	1/2個
乾燥ひじき	5g
ミニトマト	6個
かいわれ大根	1/4パック
A しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2
削り節	適量

(ひとり当たり)	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	56mg
食塩相当量	0.9g

①玉ねぎは薄切りにし、冷水に10分ほどさらし、水けをきる。ひじきは15分ほど水につけて戻し、さっとゆでる。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。かいわれ大根は根を切り落して半分に切る。



② Aをよく混ぜ合わせる。①とAをよく和えて、器に盛り削り節をのせる。



食育コラム 幼児期の食育は「楽しく食べる」から

子どもへの食育とは、食を営む力を身につけ、「食を楽しめる子ども」を育てる取り組みのことです。

お箸が上手に持てなくても、最初は好き嫌いがあっても大丈夫です。子どもにとって食事が「寂しい」「退屈」「怒られながらするもの」にならないよう、まず始めてほしいことは一緒に楽しく食べることです。

「食＝楽しい」と感じられてこそその先の食育がスムーズに進められます。まずは、家族みんなで食卓を囲み、笑顔でご飯を食べましょう！

(2025.4ママごはん)

