

## 食育の活動を紹介します

食育とは、さまざまな経験を通じて「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。今月の我が家de食育は、市とみよし市食育推進会議の食育に関する取り組みについて、令和4(2022)年度の行事を振り返りながら紹介します。



### ■ フードモデルを活用した食生活診断

令和4(2022)年11月6日(日)、産業フェスタみよしで「フードモデルを活用した食生活診断」を実施しました。これは用意された食品サンプルから料理を組み合わせ、トレーに載せていくと、そのメニューの栄養バランスなどが点数で分かり診断ができるもの。ゲーム感覚で楽しむ子どもたちや、栄養士からのアドバイスを熱心に聞き入るお年寄りなど、老若男女を問わず多くの人に参加しました。



### ■ 食育講演会

1月28日(土)、あいちNPO市民ネットワークセンター理事長の<sup>しん</sup>谷千晶<sup>あき</sup>さんを市役所に招き、食育講演会を開催しました。今回のテーマは「毎日の食事を考えよう ～体と健康をつくる食品の選び方～」。消費者として「食」を守るために、素朴な疑問を持って原材料表示を確認したり、食品添加物の正しい知識を身に付けたりするなど、すぐにできる適切な食品の選び方について学ぶことができました。

### ■ 手作りおこしもんでひなまつり

2月25日(土)、サンライブでおこしもん作りを行いました。おこしもんとは私たちの住む三河地方や尾張地方の郷土食で、米粉を熱湯で練り、型に入れて食紅などで彩色したもの。親子連れ4組が参加し、おこしもんの由来や型についての説明を聞いた後、農村生活アドバイザーの指導の下おこしもん作りに挑戦しました。参加者の1人は「家に帰って食べるのが楽しみです」と笑顔で話していました。



このほかにも、市の食育に関する取り組みをホームページで紹介しています。本年度の行事なども随時発信していきますので、ぜひご覧ください。



ホームページ