



健康だより

きょうと健やか21推進丹後地域府民会議子ども未来部会では去る11月27日(月)、食育講演会を開催。巢立ちゆく思春期世代の食育実践事例を学び交流しました。

食育のススメ 思春期編

● ただ今 実践中

自分の体を知り、自分を大切にすることを学ぶ取り組みが学校、地域で進められています。

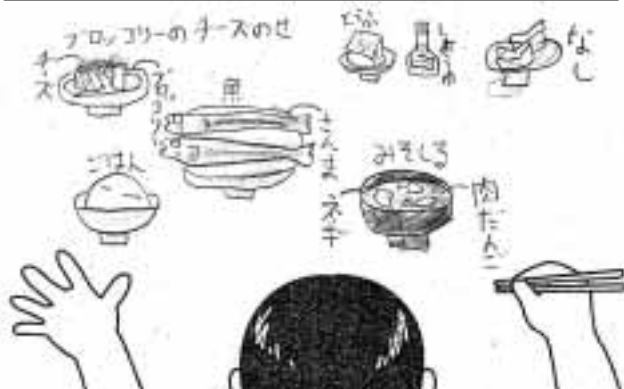
- ★ (高校・中学で) 血液検査や骨密度測定、口臭チェックや大声測定、ツボ体験などを体験
- ★ (中学で) 「かけがえのない自分を大切にす」対人関係の持ち方やストレス対処法などの実践練習
- ★ (小学校で) 「ぼくたち、わたしたちの食べたい朝ごはん」を絵にし親子で話し合い
- ★ (食生活改善推進員) 社会人講師として中学校で郷土料理や魚の調理を指導。とりあえずほめて励まして関心を引き出す工夫

● 子どもの現状は？

- ◆ (最近の高校生) 勉強、アルバイト、趣味、クラブ活動など非常に忙しい
- ◇ (生徒アンケート) 7割が「だるい、疲れている、眠たい」等
- ◆ (中学生) 「朝すっきり目覚める」は35%
- ◇ 親と顔を合わせるのは食事の時のみ
- ◆ 知識はたくさん持っている。でも実践できない。実践するには大人の応援が必要

ぼくたち わたしたちの 食べたい晩ご飯

伊根小学校と間人小学校の児童に食べたい晩ごはんを描いてもらい講演会場に展示。「丹後の子らしい食事ね」「肉より魚が多いのに驚き」「楽しそうな表情が目に見えかぶ」などの声も聞かれました。



おばあちゃんが、さんまを、作ってくれるので好きになりました。お母さんとおばあちゃんの料理がとっても好きです。なので、さんまがいつも出るといいなと思います。さいきん、なしが出ます。(間人小6年)

塩のうまみをぎょうしゅくした鯛の塩がまは、伊根の鯛です。くりごはんは、秋の鮭をたして、色どりよくします。他に、ワカメやミカン、水菜など伊根のものでつくりまます。(伊根小6年)

郷土の

味・暮

らし

大寒を迎え、例年なら寒さが厳しくなる季節ですが、今年
は暖冬。20～30年前は冬の積雪は当たり前でした。

今では「寒餅つき」は少なくなったと思いますが、「節分」
は春を呼ぶ行事として続いています。節分の炒り豆は良くか
むと香ばしく、忘れていた素朴なおいしさを思い出させてく
れます。豆をかみ、自分の歯で味わう幸せを感じられる1年
にしたいものです

大寒

二十四節気のひとつで
1月20日ごろをいいます。「寒
の内」の真ん中で最も寒い時
期をいいます。



寒の水で餅をつくとか
カビがこないと言い、節
分の神様に供える丸餅
やかき餅などをつきま

寒餅つき

した。また、
甘酒や味噌作りなども
寒気を利用して行われ
ました。

立春（今年は2月4日）の前日を節分
とっています。炒り豆を自分の年の数だけ食べ
るとこれから1年間病気になると言われます。
近年は巻きずしの丸かぶりがある有名になりつつあり
ます。

節分

けんちゃん(けんちん煮)



「けんちゃん」は野菜と豆腐を油で
炒めたしっぽく料理の「けんちん煮」
がなまったようです。

鍋に油を熱し、野菜やこんにやくを
炒め、水気を切った豆腐も炒め、調味
料を加え煮込みます。大鍋にたっぷり
作り、暖まるおかずでした。

材 料
大根 人参 里芋
こんにやく 豆腐など
調味料
(油 だし汁、みりん、
しょう油など)

生活習慣病予防週間2月1日～7日 「ウエストのサイズダウンで健康アップ」

すこやか日記

毎晩女性3～4人で1時間程
の散歩をしている。たわいも
ない世間話や受験生の子ども
の愚痴で盛り上がる。ウォー
キングではあるが運動効果よ
りしゃべって発散することで
心の健康に随分役立っている。
年末、散歩仲間の一人の長崎
に住む90近い姑が、下血し危
篤状態だという。彼女は喪服

を用意し慌てて帰郷した。
ところが、三が日を過ぎた頃
元気に彼女が帰ってきた。彼
女曰く、危篤で水分しか入ら
ない姑さんに長姉が「(最後
だから)よかよか」と吸い飲
みにビールを入れて姑さんの
口に。そのとたんうつらうつ
ら寝てばかりの姑さんが「う
まか～」とはっきりした口調
でつぶやいた。「焼酎がよか

～」とも。
さすがに下血している老人に
焼酎はと踏みとどまったが、
ビールのおかげがお葬式を出
すことなく親戚縁者は解散。
やっぱり「酒は百薬の長だよ
ね～」歩きながら一同納得。
「吸い飲みでビールか、いい
なあ・・・」「私なら大吟醸を
入れてほしい」おばはんの散
歩はかしましい・・・。(高)

この句をよんだのは
「私」だったかしら？