



食育だより

平成 29 年 10 月
発行: 五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

ピンクのシャツに、ピンクのエプロンがトレードマーク！
はい！ わたしたちが、

食生活改善推進員です！！

今回は、食育の達人を紹介します。

食生活改善推進員をご存知ですか？

親しみをこめて、^{しょくすい}「食推さん」と呼ばれる事が多いので、こちらの方が分かる人もいるかもしれません。

食推さんは、一緒に料理を作ったり食べたりしたすべての市民の皆さんの食生活が、より健康で豊かなものにできるよう、真心を込めて食育活動に取り組んでいます。

食推さんは、あなたの「食」のお手伝いに大活躍しています！



合言葉は「私達の健康は私達の手で」

食推さんは「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、五泉市内で赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い人々の「食」の支援に取り組んでいます。

食推さんと関わった市民の皆さんが、食に関する新しい気づきをきっかけに、自身の健康について見直してほしいと思っています。

♪ **食推さん豆知識** ♪

『食推さんのピンク
のTシャツ』



食推さんが、活動をする時に必ず着ているピンクのシャツ。

このシャツの背中には、写真のように、食推さんの合言葉が！！

いつか一緒に活動した時は、「この文字は何ですか？」と食推さんに質問してみましょう。

きっとステキなお話が聞けますよ！

食推さんは大活躍！！

小学校での郷土料理講習会

郷土料理・地元の食材の良さを広めるため、学校に出向き、料理講習会をしています。



家事の達人～男の料理教室～

団塊世代の男性・高齢者を対象に食生活の自立を支援するために料理教室を開催しています。

保育園でのおやこ食育教室

おやこで料理をすることで小さい頃からの食育の大切さを教えています。



夏休み親子料理教室

夏休みに小学生の親子を対象に、調理の楽しさ、共食の大切さを伝えています。



夏休み親子料理教室で大人気のピザのレシピを紹介します！

☆米粉のピザ☆

【材 料】(直径8センチのピザ生地 約4枚分)

- ・米粉(ミックス粉) 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・水 100ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ピザソース 適量
- ・具(お好みで…)⇒トマト、チーズ、ハム、ツナ、じゃがいも、ピーマン等

【作り方】

- ①米粉にベーキングパウダーと塩を混ぜ合わせる。水を加えて、よく練る。
- ②まとまってきたら、オリーブオイルを加えてなじませる。
- ③生地を4等分し、8センチほどの大きさの生地になるよう広げる。
- ④ピザソースを塗り、好きな具をのせる。
- ⑤フライパンに薄く油をひき、ピザを並べて蓋をして、弱めの火加減で焦げないように注意しながら焼いてできあがり。