

# 【食育】を考える ～料理をする力を育もう～

食育とは…生きる力を育むこと

## 我が家のクッキング隊出動!とよおか朝ごはんレシピコンテストを開催しました



▲ウェルストーク豊岡 調理実習室で

市では、豊岡市健康行動計画「とよおか健康らん21」で朝ごはんの大切さを挙げ、「家族そろって朝ごはんを食べるようにしよう」を目標の1つとしています。

そのため、市内の4・5歳児と保護者を対象に、家族(子どもと保護者)で一緒に作る「かんたん朝ごはんレシピ」を募集し、コンテストを開催しました。

コンテストの優秀作品と食育コラムを6回シリーズでお伝えします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

### 募集メニュー 3つの条件!

- ◎ごはん(お米)を使った朝ごはんメニュー
- ◎子どもと一緒に作れるメニュー
- ◎短時間でできるメニュー

## 朝ごはんレシピコンテスト優秀作品



### 朝ごはんメニュー(1食分)

- ◎ジャガイモ入りおやき
- キャベツの昆布和え
- とろふわ汁
- 牛乳



### 朝ごはん作りのポイント

受賞者(森谷行美さん・祐大君親子)の声

パン食からごはん食に変更しました!朝は作るのも食べるもの忙しいので、1品にいろいろな食材がバランスよく入っているおやきを。朝ごはんは、1人で食べることはないようにみんながそろって時間に食べます。

## ジャガイモ入りおやき

### 材料(6人分)

- ・米 2合 ・ジャガイモ 3個
- ・しらす 30g ・かつお節 4g(小1袋)
- ・ピザ用チーズ 100g ・油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1.5

### 作り方

- ① お米を洗い、皮をむいたジャガイモと一緒に炊く(2合の水加減)。
- ② 炊き上がったら混ぜながらつぶし、しらす、かつお節、チーズを加え混ぜる。
- ③ ラップにとり、薄くのばす。
- ④ 油を敷いたフライパンを熱し、両面こんがり焼いて、しょうゆを少したらす。

## 食育コラム 始めましょう!家庭でもできる食育

料理は、メニューを考え、買い物をしたり、調理、盛り付けなど、たくさんのプロセスがあり、段取りよく進めるためにいろいろと頭を使い、脳活動を活発にします。

子どもは、料理が出来上がるまでの過程にかかわることで、食べものを五感で感じ取り、食べたい気持ちをふくらませていきます。料理を通して食べる楽しさを学び、食事の大切さを伝えていきましょう。



子どもに手伝ってもらおうこと(例)

### 割る

たまごの殻割り  
子どもが大好き

### ちぎる

キャベツやレタスを  
手でちぎる

### こねる

全体がしっかり混ざるように

### 切る

包丁が使えるとお料理の幅がグンと広がります



豊岡市マスコット  
コーちゃん

毎週火曜日は  
歩キングデー



豊岡市マスコット  
オーちゃん

### 健康川柳

筋トレで 軽ばぬさきの 杖とする  
四国 三郎

※2010とよおか健康川柳応募作品から



世界の山陰海岸ジオパーク

シリーズ23 「世界ジオパークネットワーク(GGN)加盟認定!

竹野海岸、日和山、玄武洞公園などの山陰海岸国立公園や神鍋高原などを中心としたエリアが「山陰海岸ジオパーク」として、世界ジオパークに認定されました。このジオパークについて、市のジオパーク普及啓発専門員(北但層群化石研究会代表)の三木武行が、シリーズで紹介します。

《問合せ》観光課☎21-9016



▲ギリシャでのジオパーク会議



▲山陰海岸ジオパークの発表



▲レスヴォス島ジオパーク(ギリシャ)

10月4日(日本時間)、ギリシャでのジオパーク会議に出席中の中貝市長(山陰海岸ジオパーク協議会会長)から電話が入り、世界ジオパークネットワークへの加盟認定の報が伝えられました。

豊岡市全域は世界ジオパークの領域(エリア)になり、皆さんの家や庭・田畑山林もすべて世界ジオパークになったのです。認定に伴う新たな規制はありませんが、世界の公園になったという意識で自然や歴史文化を大切にしていきたいものです。

平成13年(2001年)但馬夢テーブル委員会の「山陰海岸国立公園を世界の公園にする会」が結成されてから9年、ついにその夢が実現しました。

平成20年(2008年)、国内審査で認定の選に漏れたときには世界の壁が高く感じられたものと願っています。

じられたものです。しかしそれをバネとして、3府県一体となった本格的な取組みがなされました。

指摘された学術的な不備を専門委員会で再検討し、3府県をまたぐ組織・予算・広報活動が強化され、地域の活動が盛り上がり活発になりました。講演会やジオツアーなどのイベントには多くの市民が参加し、ガイド養成講座の盛況も評価されました。

世界と付き合う今後の活動は、協議会や行政の活動のみではなく、民間の一層の主體的な参加が重要になってきます。

市民の皆さんには、今後とも地域活性化のアイデアを持ち寄り、イベントなどを通して、山陰海岸ジオパークの良さを広めていただきたいと願っています。

教えて「ぢやん」



●世界認定 万歳!  
「いよいよ「世界ジオパーク」に認定されたぞ!

豊岡市は自然に恵まれて住みよい所じゃ。山や田んぼ、畑があつて、おいしい野菜や海産物が食べられる。でも、「ジオパーク」の応援をきっかけに調べてみると、山は地球活動でできるし、田んぼや畑は地形や気候を人間がうまく利用してきたもんだし、おいしい魚は海の地形によるところが大いじゃ。わしらの当たり前の生活も「ジオ」(大地)と深くつながつておるんじゃな。

8月に視察に来てくれた世界ジオパーク委員は、山陰海岸ジオパークの中でも、玄武洞やコウノトリ野生復帰の取組み、植村直己さんのことは、日本から知っておつた



▲コウノトリ文化館



▲青龍洞(玄武洞公園)

らしいんじゃ。広い山陰海岸ジオパークの中で、世界の委員が知つていた3つが全部豊岡市にゆかりがあるんじゃからわしも鼻が高かつたぞ。  
これから、海外に行つたときには、「世界ジオパークの中に住んでいます」とか「世界ジオパークの中にある会社です」と自慢できるぞ。  
「ここは世界ジオパークです」と言つて自慢するのもジオパークの活動になるんじゃから、わしも自慢しまくるぞ!



▲植村直己冒険館