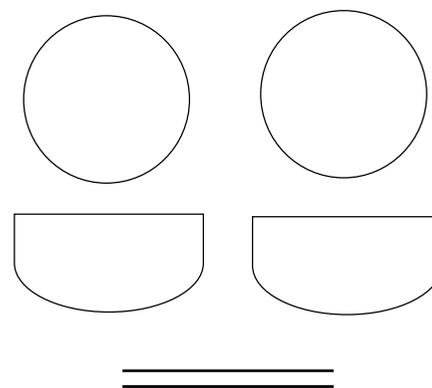


食でつながる

食で健康プロジェクト



食プロジェクト本 2024



二本松市

はじめに

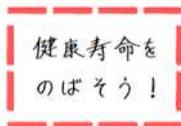
二本松市健康づくり事業

食でつながる 食で健康プロジェクト

”食“を通じた地域のみなさまとの
つながりを大切にした活動をしています。

”食を楽しみながら、健康に“

日々の食事の中や、特別な食事の時、
また仲間と食事を楽しむ時などに、何気
なくできるような、そんな人・地域に
なることを願っています。



「高血圧」対策として、
”適塩“でのおいしさ
の普及を、

「肥満」対策として、
野菜の摂取量増加・
適正体重の維持を
推進します。

二本松市では、
”高血圧“と”肥満“
が健康課題です。

”おいしく食べるって、
からだにいい“



プロジェクト活動
「広報にほんまつ 適塩特集」

この地域で暮らす方々の
「食と健康」にまつわる真っ直ぐ
な想いを伺いました。

家族や子ども達、「おいしい」
と言ってくれる身近な方を大切に
しながら、「おいしく食べる」
ことを、大事に大事に暮らす姿
は、私たちが思う「健康」そのも
のです。

取材にご協力いただいたみなさ
まの、様々な形の「情熱」が、こ
の冊子を手にとってくれた方に届
くことを願っています。

*本冊子では、広報にほんまつ令和
6年5月号、9月号、12月号の記
事からご紹介いたします。

”おいしく食べるって、
からだにいい“



目次

はじめに 1

給食に込められた想い 7

栄養教諭

二本松南小学校

安達中学校・安達給食センター

五感で味わう

給食体験ワークショップ

12

こどもの食育 13

食育講座

みんなの屋台（8大アレルギー不使用）

発酵 17

国田屋醸造

福島県醤油醸造協同組合

小浜納豆

おわりに 24



”おいしく食べる“

給食に込められた想い

広報にほんまつ 5月号より

味覚志向が形成される
子どもの頃から減塩教育
を行うことで、
「適塩」、そして将来の
「健幸長寿」へと
つながっていきます。

栄養教諭の想い

給食では、地元の食材を給食に活用すること、また、郷土料理や伝統的な和食を提供することを大切にしています。

二本松南小学校には「野菜は苦手」だけど「ざくざくの野菜は好き」という子がいます。きっと、お祭りのざくざくがおいしかったのでしょう。

一方、転勤などで、二本松地方にきた子どもは「ざくざくって何？」という感じで、ざくざくを知りません。給食ではじめて出会う料理になります。

ほかに、家庭で作ることが少なくなつた和食や行事食を、食べ継いでいくことも給食にとっての大切な役割だと考えています。

学校給食が「生きた教材」と言われるように、これからも学びにつながる献立作りに務めたいと思います。



*栄養教諭は、食や栄養を通して、こども達の成長を育む、大切な役割をする先生です。



にほんまつっ子
元気アップメニュー
郷土料理のざくざくが
提供される。
上段：二本松南小学校
下段：安達中学校

毎月19日は
「食育の日」
二本松市全体と
して、学校や家庭
で、献立の栄養や
健康への関わりに
ついて考える機会
として、19日の
前後に「地産地
消」「郷土料理」
「日本型食生活」
などを献立のテー
マにした「にほん
まつっ子元気アッ
プメニュー」を各
学校で提供してい
ます。



「給食」は、
栄養バランスのとれた理想の食事

子どもたちが学校で食べる
「給食」では、適塩はもちろん
のこと、主食・主菜・副菜・汁
もの・乳製品がそろった栄養バ
ランスのとれた理想の食事が提
供されています。



食で健康プロジェクト
&栄養教諭の協力で開催!



「みる」では、食べ物の絵本で想像を膨らませ、大きな野菜の断面や、精米前の米を見る体験をしました。

来春、小学校へ入学する
年長児親子を対象に、
給食体験ワークショップを
開催しました。

五感で味わう
給食体験ワークショップ開催



左上:二本松南小学校 右上:安達中学校 成長に合わせた給食で、子ども達の食が育まれる。

食べることにつながる
「みる」
「きく」
「かく」
「さわる」
「味わう」
感覚を、楽しいワーク
ショップで体験しました。



「かく」では、において何の食べ物か想像する体験をしました。



右下:二本松南小学校給食室 調理が始まると、おいしそうな香りが子ども達の所へ届いてくる。
左下:安達給食センター ここから安達・二本松地区の幼・小・中学校へ給食が届けられる。



「味わう」

最後に、給食を味わいまし
た。
献立は、ご飯・牛乳・鮭の
照り焼き・きんぴらごぼ
う・ざくざく汁・りんご、
栄養バランスのとれた、適
塩でおいしい給食でした。
小学校では、こんなおしい
給食が待っていますよ。

情報たっぶりの
献立表を読み解こう

献立表には主食とおか
ずの名前が載っていま
す。

また、使用されている食
材の働きが「赤」「緑」
「黄色」に分けて示して
あり、その日の栄養価も
記載されています。給食
の献立は「適塩」と栄養
バランスのよい食事の見
本となるよう考えられて
います。

塩分が多く含まれる加
工食品を極力減らし、
かつお節や昆布からとる
「だし」でうま味を生か
したり、レモンやトマト
の酸味を生かして、味付
けを工夫しています。



”おいしく食べる“

こどもの食育

広報にほんまつ
9月号より

学童期における
食育講座

適切な塩分濃度のみそ汁に、「だし」のうまみや「香味野菜」の風味が加わることで、塩分を増やさなくても「美味しい」と感じる体験をしました。

夏休み、学童保育所で過ごす小学生と、適塩のみそ汁体験を行いました。



「初めてお祭りの屋台メニューを、
子どもに楽しませることができて嬉しかった。」

みんなの屋台

“アレルギーのある人もない人も、一緒においしく食べよう！”

7月27日に二本松駅前広場で開催された「第1回にほんまつの夏祭り」に、
女性会のみなさんと、8大アレルギー不使用のメニューを提供しました。



食で健康プロジェクトでは、
5つの取組みをサポートしました。

最新で正確な情報を
提供します。

あいまいな
回答はしません。

原因食物の意図しない混入
(コンタミネーション) の
可能性を伝え、
重症者には慎重に判断
することを促します。

「食べられる/
食べられない」
の判断はお客様に
させていただきます。

食物アレルギーへの
問い合わせには
正しい知識を持った
者が対応します。

二本松商工会議所青年部・女性会
の皆さんの真っ直ぐな想いが、
子どもも大人も、
安心して「おいしくたべる」
子どもの食環境を整え、
食を育む機会につながりました。

やきそば



米粉の麺にアレルギーフリーの
ソース、仕上げの醤油は小麦不
使用のものを使用しました。

女性会のみなさんと
試行錯誤を重ね、
3つのメニューが出来
上がりました。

フライドポテト



他のアレルギーが混入し
ないよう、専用の油で揚
げています。

パンケーキ



アレルギーフリーの粉を
使ったふわもち食感の
パンケーキです。

二本松商工会議所青年部・女性会の想いを受け、「特定原
材料」8品目を使用しないメニューを監修・提供しました。

”食物アレルギーを持った子どもにも
お祭りを楽しんでもらえる機会をつくりたい”

夏祭り
で
アレルギー対応メニューの監修

”おいしく食べる“

発酵

日本の伝統的な食文化である『和食』に欠かせないのが、大豆から作られる味噌・醤油・納豆などの『発酵食品』です。これらは、発酵のチカラを活用して作られ、日本人の健康的な食生活を支えてきました。

近年の健康志向から関心の高まる『発酵食品』。その良さに改めて注目し、市内で『発酵食品』を生産している方々に、食品づくりへの熱い思いを聞きました。

広報にほんまつ 12月号より



味噌

国田屋醸造(竹田)

「自然の力を使った天然醸造で、味噌づくりを続けています」

江戸時代後期創業の「国田屋醸造」は、250年に渡り、この土地で味噌づくりを続けてきました。

「新鮮な味噌をお客様に出したい。」一度に大量に仕込むのではなく、美しく提供できる分を生産しています。

国田屋醸造で作られた味噌は、市内の多くの学校給食にも使われています。こどもたちの口にも入ることを考え、常に新鮮な味噌を提供しています。

また、味噌は材料の数が少なく、素材や作り方が味に影響を与えるとのことで、ひとつひとつの工程を丁寧に誠実に味噌づくりに向き合ってきました。

「菌が育ちやすいように

手助けをしているだけです」



茹でた大豆を、機械でつぶし、塩、麹と混ぜることで味噌のもととなります。そこから約1年の熟成を経て、味噌が出来上がります。



醤油

福島県醤油醸造協同組合(油井)

「最近、うちの醤油を『しょっぱい』というお客さんが増えてきたんです」

減塩を推奨する時代の流れを感じる中で、そのニーズに応えながらも、よりおいしい醤油の製造へ挑戦しました。

「『香味しょうゆ』

は、醤油本来の香りを大切にしながら、従来の濃口醤油から2%の塩分濃度の削減に挑戦したものです。正直、受け入れてもらえるのか、不安な部分もありました」と、紅林さんは語ります。その自慢の香りは、ふくよかで、口にする前から豊かな風味を感じさせます。

「香りの成分が豊かであれば、塩味が少なくても味わいのある醤油が作れると信じていました」との言葉に、健康や時代のニーズを考えながらも、『醤油』という普段使う調味料だからこそ、おいしく使い続けてほしいという、醸造に対する熱い思いが伝わりました。



工場長の紅林孝幸(くればやし たかゆき)さん



「香味しょうゆ」は、令和4年度の全国醤油品評会で農林水産大臣賞を受賞しています。

納豆

「地元のニーズに合わせて、大切に丁寧に」

小浜納豆(小浜)

「地元の新鮮な豆で作った納豆を食べて欲しい」

その思いに引き寄せられるように、地元の農家の皆さんが大事に育てた大豆が集まります。

「実は、納豆は生鮮食品。出来立てを食べてもらいたいな」と話す渡辺さん。学校給食には、出来立ての納豆が届けられ、こどもたちは出来立ての美味しい納豆を通して、素材の味を学んでいます。

「この納豆に合う醤油や塩をいろいろ試したんだ」と渡辺さんが教えてくれた『五葉黒豆納豆』と『青豆納豆』には、醤油ではなく昆布塩が添えられています。素材の味を大切に、おいしく食べることが大事にする渡辺さんのこだわりです。

また、小浜で農業を営む菅野寿雄さんは、その素材となる岩代地域の伝統野菜「五葉黒豆」と「青豆」を栽培しています。異常気象により不作が続く中、対策を考えながら、伝統野菜を守り続けています。



左から、大豆、五葉黒豆、青豆大豆。五葉黒豆は大粒種に分類され、その名のとおり真っ黒なのが特徴です。



左から、「五葉黒豆」を栽培する菅野寿雄さん、小浜納豆の渡辺孝英さんと栄子さん。

「地元の大豆を納豆に」

にほんまつ
食育フェスタ



「にほんまつ食育フェスタ」は、
食でつながる地域のみなさまと
開催しています。

「にほんまつ食育フェスタ」は、食育の祝祭。

食で健康プロジェクトと地域のみなさまが
食でつながり開催しています。

おいしく食べる

からだにいい

食でつながる
ワークショップ

適塩

栄養バランス



産学官、そして生産者とつながり、
地域の食育に取組みます。

発酵食品と
適塩

発酵のチカラで香りや旨
味成分が豊かになった『発
酵食品』を日々の食生活に
取り入れることは、適塩に
つながります。

福島県醤油醸造協同組合



醤油 など
住所 二本松市油井字裏掛10

小浜納豆



各種納豆
住所 二本松市小浜字鳥居町81-1

国田屋醸造



味噌、醤油、甘酒 など
住所 二本松市竹田2丁目30



”おいしく食べるって、
からだにいい“



おわりに

”おいしく食べる”

毎日の食事を、丁寧に作り、味わって食べる。日々の生活の中では、様々なことがあり、作ること、食べることにゆったりと向き合えるときばかりではないと思います。

「食でつながる 食で健康プロジェクト」では、食を通じた人とのつながり、体験する心と体の感動を大切にしています。この活動で、皆様の日々の生活に、かすかな、でも確かな味わいが生まれることを願っています。

最後に、取材にに応じていただいた皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

食プロジェクト本 2024

2024年12月1日 発行

ご協力いただきました皆様 (掲載順)

二本松市内栄養教諭の皆様

二本松市立二本松南小学校様

二本松市立安達中学校様・安達給食センター様
学童保育所様

味の素株式会社様

二本松商工会議所青年部・女性会様

国田屋醸造様

福島県醤油醸造協同組合様

小浜納豆様

編集

食でつながる 食で健康プロジェクト

発行

二本松市健康増進課

二本松市油井字砂田101番地

TEL 0243-5515109

FAX 0243-231714

Eメール yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

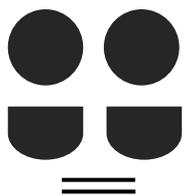


shoku_pro



”おいしく食べるって、
からだにいい“

この言葉が、プロジェクトのテーマです。



shoku_pro

「食プロジェクト」を、
ホームページで紹介しています。