

毎月19日は「食育の日」です！



みんなで出来ることから取り組みましょう

今月は、盛岡市食育推進協議会について紹介します！



盛岡市食育推進協議会とは

盛岡市食育推進計画に基づき食育に関する取り組みを総合的に推進することを目的としています。岩手県栄養士会、盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会、盛岡市学校給食研究会、盛岡市学校栄養士会、盛岡市町内会連合会、玉山地域自治会連絡協議会、盛岡市PTA連合会、盛岡市中央農業協同組合、新岩手農業行動組合、盛岡商工会議所、盛岡市で構成されています。

その一部の構成団体をご紹介します（2団体）

* 盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会：

食生活改善推進員おすすめの郷土食メニューを紹介します!!

1 ひつつみ（材料5人分）

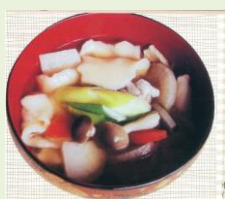
小麦粉	250g
水	140ml
人参	100g
ごぼう	100g
大根	180g
しめじ	120g
鶏もも肉	180g
酒	少々
長ねぎ	100g
だし汁	1800ml
醤油	大さじ2
塩	小さじ1/2

《作り方》

- ① ボールに小麦粉を入れ、水を少しずつ入れながら、手で耳たぶ位の固さになるまでよくこねる。ぬれ布巾をかけて1時間位ねかせておく。
- ② ごぼう、人参はさがきにする。大根はいちょう切りにする。
- ③ しめじは、石づきを取り小房に分けておく。
- ④ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ 鶏肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ⑥ 鍋にだし汁と②と③を入れて煮る。煮立ってきたら、⑤の鶏肉も加え、あくを取りながら煮る。
- ⑦ 野菜が煮えたら、塩、醤油で調味する。
- ⑧ ①を手で薄くのばし、食べやすい大きさにちぎって、鍋に入れ、一煮立ちさせ、④の長ねぎを入れ、火を止める。

エネルギー：298kcal

食塩：1.8g



※小麦粉をしとね（よく練る）少しねかせて、それをひつつまんで（ひっぱってつまむ）汁の中に入れることからこの名が生まれた。

* 盛岡市PTA連合会

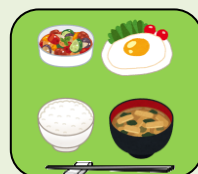
毎年、あいさつ運動三行詩コンクールを行っており、その中の特別部門として“早寝早起き朝ご飯”部門があります。平成29年度の入賞作品をご紹介します!!

【最優秀賞】

「朝ごはんはね
お母さんが今日1日頑張れという
エールなんだよ」
(中学校3年)

【優秀賞】

「朝のスタートは朝ごはん「いただきます」
1日の力が充電満タんだ
家族の笑顔も満タんだ」
(小学校5年)



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。