

# 食育

## を広めるために

食育を広めるため、市ではさまざまな活動をしています。  
ここでは、その一部を紹介します！

市公式クックパッドで

**簡単・美味しい  
レシピ公開中！**



食育を通じた健康づくりのため、「クックパッド つくばみらい市公式キッチン」で、朝食におすすめのレシピや、学校給食の人気レシピなどを公開しています。

イチオシレシピを  
ピックアップ！

**さばたくおにぎり**

【材料（2個分）】

ごはん……………150g  
大葉……………2枚  
塩焼きサバ……………25g  
千切りたくあん……………10g  
白ごま……………小さじ1  
※塩焼きサバは、お弁当用の冷凍食品を使用するのがオススメ！



【作り方】

- ① 大葉をキッチンばさみで細かく切る。
- ② ボウルにごはん、①、塩焼きサバ、千切りたくあん、白ごまを入れ、塩焼きサバをほぐしながら混ぜる。
- ③ ②をにぎっておにぎりを作る。

## 食育に関する本を紹介！

各図書館で、食育に関するさまざまな本を紹介する特設コーナーを設けます。

▶設置期間：6月1日(土)～30日(日)

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設、小絹分館、みらい平分館



## 「あさのいち」でも食育！

みらい平どんぐり公園で毎月第1土曜日（令和7年1月は第2土曜日）に開催される「あさのいち」。6・9・12月には、食生活改善推進協議会と協力して、朝ごはんアンケートやゲームなどを通じた食育活動を実施しています。



## 食育に関する連携を強化！

市の管理栄養士職員や、市内の幼稚園や保育所の食育担当者などが集まって、食育の推進について意見交換を行う「第1回つくばみらい市食育ネットワーク会議」を、昨年6月に開催しました。



阪神タイガース 栄養アドバイザーが  
パフォーマンスアップの食事法を伝授！

## プロ野球選手も納得 米のチカラ

東洋ライス(株)との包括連携協定により、市民の健康づくりをサポートする取り組みとして、阪神タイガース栄養アドバイザーとして活躍されている吉谷佳代氏を講師に迎えた市民セミナーを開催します！  
スポーツをする人や健康を意識する人に向けた「強い体」や「疲れにくい体」を作るための食事や栄養について、スポーツ栄養のプロから聞いてみませんか？

## 料理教室で食育を実践！

### ○親子クッキング教室 ～市内産の食材を知って、作って、食べてみよう♪～

米どころのつくばみらい市にふさわしい「ごはんメニュー」の中から、今年は市内産の食材を使ってライスバーガー作りにチャレンジします。市内で採れる食材に感謝をして、親子で美味しくいただきます！

▶日時：7月26日(金)、7月27日(土)、8月2日(金)、8月3日(土) 各回午前10時～午後1時30分

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：市内産の食材で作るライスバーガー など

▶費用：300円/人

▶対象：市内在住の年中児～小学3年生のお子さんとその保護者

▶日時：8月18日(日) 午後2時～3時30分

(開場：午後1時30分)

▶場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館 (神生530)

▶内容：講演「病やケガに負けない！強いカラダを作る究極の食生活！」 など

▶対象：市内在住の方

▶定員：300人 (定員に達し次第締め切り)

▶申込方法：メールフォームまたはお電話で ①代表者氏名 ②住所 ③連絡先 ④参加人数 (大人・子どもなど) をお伝えください。

▶申込期限：7月31日(水)

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3105)



### ○子育てスマイルクッキング

毎日子育てに奮闘している皆さんが、少しの間お子さんを預けて、ゆっくり料理を楽しめます。ぜひ、メニューのレパートリーを増やしましょう！ 詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 市食生活改善推進協議会事務局 (保健福祉センター内)

☎ 0297 - 25 - 2100



### ○ヘルシークッキング教室

生活習慣病予防を目的とした調理実習を、年3回行っています。初めて参加する方も大歓迎！ 今年度初回の詳細は22ページまたは市ホームページをご覧ください。

☎ 市食生活改善推進協議会事務局 (保健福祉センター内)

☎ 0297 - 25 - 2100



### ○おやこで作ろう まるまるランチ

季節のランチを親子で作ります。子育てに関する不安や悩みを、管理栄養士や保健師などの専門職員に気軽に相談もできます。詳しくは20ページまたは市ホームページをご覧ください。

☎ おやこ・まるまるサポートセンター

☎ 0297 - 44 - 8822

