

2014 企画展示会 みんなで食育!

展示期間 9月22日(月)から10月24日(金)まで(土・日・祝日を除く)。
展示会場 東京都八丈島八丈町大賀郷 2466-2 東京都八丈支庁 展示ホール
お問合せ 東京都教育庁八丈出張所 04996-2-0742



教育庁八丈出張所、島しょ保健所八丈出張所、八丈支庁産業課(農務係・水産係)、島しょ農林水産総合センター、合同で「食育」についての企画展示会を開催しました。

これまでの取組みをご紹介しながら「食育」への理解を広げ、地域のみなさんと「食育」について一緒に考える展示会です。

教育庁八丈出張所では八丈町教育委員会や管内の学校、地域、行政と連携した食育授業の様子や、食育授業で使用した教材をパネル等で展示しました。また26年度の取組みテーマ「和食文化」に関する説明やお箸文化をパネルで解説し、正しい箸の使い方を実際に体験する「お箸体験コーナー」を設けました。お箸体験は3分間に、お手玉、三角形の厚紙、ひも、ビーズの4種類を箸でつまんで運びます。全部できたら「お箸の達人」、3つできたら「お箸の名人」、2つ以下は「お箸の新人」です。何度でも挑戦して「お箸の達人」を目指します。このコーナーは期間後も常設展示コーナーで引き続き展示しています。



「食育」は「食」に関する学習だけでなく、「早起き、早寝、朝ごはん」といった正しい生活習慣を身に付けることの大切さを伝えることにも取り組んでいます。この展示会では生活リズムの確立について、東京都教育委員会制作の「スライド教材」を紹介しました。この教材は教育庁八丈出張所主催の夏季教員研修での実践講座でも活用しました。展示会では食育を担当する方を始め、子育て中のご家族や地域の皆さんにも活用していただけるように、解説付きの資料や啓発冊子を展示しました。



学校栄養士会、八丈町給食センター、小・中学校の取り組み紹介のコーナーでは、学校給食の目標、学校給食について紹介しました。

学校栄養士会では調理講習会を実施し、学校給食に地元産の食材を使った献立を取り入れるための研究をしています。展示会では25年度、26年度に行った調理講習会の様子や、研究した献立を給食の献立に取り入れるまでの作業を、イラストや写真で紹介しました。

また八丈町給食センターと小・中学校の取り組みでは、給食センターから送られる食材や料理、配膳図などを紹介する「ランチタイム表」を配付しています。学校では給食の時間を使って児童・生徒が放送で食材紹介するときに活用しています。その様子を配付されたランチタイム表と一緒にパネルで展示しました。

また机上では調理講習会で作った料理のレシピを配布しました。

ねいたっぴり千チミ

【材料】(1人分)
 卵白・・・20g
 くらげ・・・5g
 コシノリ・・・5g
 水・・・15g
 塩・・・1g

【作り方】
 ①卵白は洗い、輪切りにする。くらげは、20cmくらいに切り、にんじんは千切りにする。豚肉は湯をきる。
 ②Aを混ぜ合わせて、①の具を加える。
 ③フックハンドを軸にしたパットにこね回して平たく伸ばして、カリッとした食感を保ち、焼き色が付いたら裏面が赤褐色になったらカットする。
 ④Bを混ぜ合わせて火にかけ、タレを作る。

【栄養価】(一人分)
 エネルギー・・・219kcal たんぱく質・・・7.3g 糖質・・・5.1g 食物繊維・・・2.1g 塩分・・・0.9g

塩レモンささみの混ぜごはん

【材料】(1人分)
 米・・・65g
 塩しモン(10%)・・・1g
 塩しモン(10%)のみじん切り・・・2g
 鶏肉・・・30g
 きゅうり・・・25g
 白いりごま・・・1g

【作り方】
 ①米を洗い、沸かし、Aを加えて炊く。
 ②鶏肉にまで下味をつけ、蒸し焼きにして火を通す。
 ③きゅうりは薄く1/4口切りにして、きょうりょうで水気を切る。塩とごまを混ぜる。

【栄養価】(一人分)
 エネルギー・・・294kcal たんぱく質・・・11.1g
 脂質・・・3.5g 食物繊維・・・0.7g
 塩分・・・1.0g

大根を使った料理 切干大根の作り方

昔から八丈島では大根を干した保存食が食べられてきました。講習会では、切干にするための大根の切り目の入れ方を教わりました。

【作り方】
 ①大根に意匠に切り込みを入れる。
 ②大根の皮を剥き、斜めに切り込みを入れる。
 ③乾かす。

【食べるときの楽しみ方】
 ①水を通す。
 ②戻したら軽く絞って細かくかく。
 ③水を通す。
 ④食べる作業に入る。

天日干しすることで旨味が増し、煮物にしたとき汁が残り少なくなります。
 また、たくさんのお肉を摂ることが出来ます。

東京都教育庁八丈出張所ホームページ 「食育」

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/09hatijou/e/shokuiku.html>

八丈町ホームページ 「給食センター」

<http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kakuka/kyouiku/kyusyoku.htm>

島しょ保健所八丈出張所では、生活習慣病予防の講習会の様子や、地産地消に取り組む八丈島栄養士会と農業生産現場見学会の様子を紹介しました。

また、「一人でもできる簡単レシピ」の他、保健所作成の啓発資料を配布しました。



レシピをご覧になりたい方は、東京都島しょ保健所ホームページ「一人でもできる簡単レシピ」
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/oshirase/hitoridemoreshipi.html> をご覧ください。

産業課農務係、及び、島しょ農林水産総合センター八丈事業所では、「島の食材（農畜産物）」をテーマにして、八丈島で作られている農産物の生産状況や農家の栽培作業、牧場での作業の様子、旬の時期がわかる生産暦等を写真や解説パネルで紹介しました。

また、八丈島の牛乳乳製品の紹介や、普段あまり見られないサトイモの地中での様子を展示しました。



産業課水産係では、島外で行っている「浜のかあさんと語ろう会」の出前授業の様子や、八丈産の魚を加工し、学校給食に食材を供給する取り組みの解説、八丈産の魚を使ったレシピの紹介と配布をしました。*一部ご紹介します。

その他のレシピは島しょ農林水産総合センターホームページ「お魚レシピ」
<http://www.ifarc.metro.tokyo.jp/27,0,56,222.html> をご覧ください。

来場された方からは、「八丈近海で獲れる魚を知らなかったので、展示で知ることができてよかった。」や「島の食材のことがよく分かって良かったので、学校の生徒たちはもちろん、観光の皆さんにも見せたいなと思いました。」などの感想を寄せていただきました。

今回の展示会は来場してくださった皆さんに、私たちの「食育」の取り組みについて知っていただけたと思います。一見するとそれぞれの取り組みに思えることも、必要に応じてお互いに情報の提供や、出前授業に出向いたり、日頃から連携協力を進めています。小さな島だからできる地域との連携を大切し、食育の取り組みへの協力を進めています。また食育関係者が展示会を通じて、お互いの情報を再確認することができました。これからも継続した取り組みを進めていくために、今回の展示会テーマ「みんなで食育！」を合言葉に連携の輪を広げていきたいと思ひます。