

# 原田市長の

さんぽみち

## 散歩道



5月になって、野山の緑が濃くなり、タケノコやフキノトウなどの山菜もおいしくなった。静岡に生活して来たころは、朝早く起きて、安倍川上流まで山菜採りに行ったが、袋井は、近くに野山が多く、山菜も豊富で恵まれている。

近ごろ、料理や食事のテレビ番組が多くなった。見ていて確かに面白いが、食べ物を粗末に扱ったり、行儀の良くない場面も出ている。次から次へと、ものすくなくさんぶを食べる若く

女性タレントの姿は、  
 壮快さを越して、むしろ健康を心配してしま

う。一流の料理人が極上の食材を使って行う料理は、私の現実生活とはほど遠い世界だが、それを行儀よく食べる姿は気持ちがいい。やはり、ラーメン、カレー、ハンバーグなどのおいしい店の紹介が一番なじみやすい、楽しい。

日本には、「食育」の考え方が明治のころからあったが、4年前に「食育基本法」ができて初めて、国全体の方針になった。袋井市でも「食育推進計画」をつくり、年齢区分ごとに目標を定めて、施策を行って

いる。

子どもの時期は、一日3食をきちんと食べる習慣を身に付けさせることが目標で、特に3歳児の約1割は、週1回以上朝食抜きなので、この改善が必要となっている。さらに、幼児期からの身体の健全な発育を目指して、今後、市内すべての幼稚園で給食を行う予定だ。

中・高齢層は、肥満・メタボリックシンドローム対策が重点になっている。運動

### 「食育」

や食事についての相談とともに、市の様々なイベント会場で、保健師、栄養士が男性85cm、女性90cmの紙ひもでおへそ周りを測ってくれる。紙ひもを回されると、思わず息を止め、おなかをへこませてしまうので、普段の状態に戻すように注意される。

子どもたちの健全な心と身体をつくり、すべての人が生涯にわたって、生き生きと暮らすことが日本の将来の発展の基本となる。そのためには、日本の風土にあった食べ物を使って料理をし、家族そろって楽しく食事をする「食育」を進めることが大切である。

### 季節の健康レシピ

魚料理だけと野菜もいっぱい食べられます

### カツオのごま漬け

#### ●材料(4人分)

- カツオ …… 4切れ(1切れ60g)
- 新タマネギ …………… 1個
- ショウガ …………… 1かけ
- 塩こしょう …………… 少々
- 酒・水 …………… 各大さじ2
- サニーレタス …………… 4枚
- 酢 …………… 大さじ2
- しょう油 …… 大さじ2
- 砂糖 …………… 少々
- すりごま …… 大さじ4

#### ●作り方

- ①カツオは塩こしょうして、フライパンに並べ、酒・水を振りかけて蒸し焼きにする。
- ②Aを合わせ、ごま酢を作る。
- ③②にカツオを漬け込み、タマネギの薄切りとショウガの千切りを加え、味をなじませる。
- ④サニーレタスを敷いた上に盛り付ける。

#### ●栄養価(1人分)

エネルギー164kcal/たんぱく質18.7g/脂質5.3g/カルシウム135mg/鉄2.5mg/ビタミンC6mg/食物繊維2.2g/塩分2.4g

#### ●薬膳まめ知識

カツオは、体力回復や貧血予防に適した食材。血合いも残さず食べましょう。



### 表紙のことば

4月6日、桜が満開に咲き誇るなか、市内の小学校で入学式が行われました。このうち、袋井東小学校では、56人の子どもたちが入学を迎えました。初めて入る教室の机には、新しいピカピカのランドセルに教科書、教材などが置かれ、新しい生活にわくわくした様子でした。一日も早く学校の生活に慣れ、様々なことを学び、経験することで、6年後、立派に成長し、小学校を巣立っていく姿を見るのが楽しみです。



### 袋井市メール配信サービス「メローねっと」

◇携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災情報やイベント情報など、暮らしに役立つ行政情報を市民の皆さんに配信しています。

◇登録は無料です。ぜひご利用ください。

**登録方法** メローねっと登録アドレス(mellowentry@tokyoanpi.sbs-infosys.com)に空メールを送信し、返信される案内に従い、ご登録ください。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードからもアクセスできます。

