

たわらもとの食育

年代によって、食の課題は変化していきます。町では、それぞれの年代に合わせた食育を行っています。

食育×乳幼児

赤ちゃんクッキング



◀▲初期・中期の離乳食作り

生まれて初めての食事、離乳食。離乳食を作ったり、お話ししたりしながら楽しく過ごします。月齢が近いお子さんの保護者同士の交流の場にも。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

夏休み親子クッキング



◀▲自分で作った料理は特別に美味しい

子どもが食に興味を持ち、料理ができる力を身につけることを目的に開催。幼稚園・保育園の年長・5歳児クラスのお子さんと保護者で料理を作ります。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

食育×大人

男性の料理教室



◀▲塩分控えめでもおいしく感じる料理を作る

男性の「食」の自立を目指して男性の料理教室を開催しています。塩分控えめの料理を作ることで、減塩の意識が高まり実践するきっかけづくりになっています。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

食育×高齢者

いきいき百歳体操でのミニ健康講座

高齢者が筋力を維持・向上するためには、運動だけでなく肉や魚などの良質なたんぱく質の摂取や、それらをしっかりと噛んで食べるために歯と口の状態を良好に保つことが必要です。いきいき百歳体操では、管理栄養士・歯科衛生士による講座を開催し啓発をしています。



☎ 長寿介護課地域包括ケア推進係 ☎ 34-2104

専門職による健康相談(予約制)

慢性腎臓病・糖尿病・低栄養の人に対して保健師と一緒に約6ヵ月にわたり、月に1回程度面談をしています。また、当課職員が関わった人の中で食事に問題がある人に対し、自宅へ訪問して食事の確認をしたり、食べやすくするためのアドバイスをしています。



長寿介護課 管理栄養士 原典子

窓口では健診結果や食生活に関する相談をよく受けています。食事に関して悩んでいる人は、ぜひお気軽にご相談ください。

自分の健康と向き合うために!



特定健診 けんこう相談会

特定健診を受診後、健診結果をもとに、一定の条件を満たした人を対象にけんこう相談会の案内を送付しています。1対1の個別面談形式で、専門資格を持った相談員に無料で健康について相談できます。

自分の体の状態に合った食事の量や栄養素のとり方などについて相談員が丁寧に指導するので、食生活などの改善点が分かります。

☎ 保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097



おいしいを楽しむ

☎ 保健センター ☎ 33-8000



やどかり市の様子

食育特設ページを開設しました



▲町ホームページトップのバナーが目印です

食・体も心も健康に
健康でいきいきと生活するためには、バランスのよい食事や朝食をしっかりと食べること、減塩や野菜摂取量を増やすなど、できるだけ早い時期から食べることに気をつけ、実践することが大切です。

そして、人にとって食べることは、生きるために必要な栄養素をとるだけではありません。おいしい物を食べることで心が豊かになったり、家族や友人と食事することでコミュニケーションを楽しんだり、野菜を栽培することで作る楽しさを得ることが出来ます。

「食べる」ことを楽しむことで毎日の生活が豊かになり、体と心の健康につながります。毎日の食事についてふりかえり、楽しみながら健康になる「食べる」を見つけてみませんか。

「夏休み親子クッキング」や「男性の料理教室」の開催のほか、食生活改善のための啓発活動を行っています。町内のスーパーで減塩の紹介をしながらパンフレットなどを配布したり、いきいき百歳体操で脳トレゲームや減塩レシピの紹介をしたり

生きることに、つながる

Interview 2



町食生活改善推進員協議会 会長
村井三枝子さん

すべての人に「食育」を
町では、より多くの町民の皆さんに食育について興味を持ち、実践してもらえるよう、食を通じた健康づくり計画として「第2次田原本町食育推進計画」を関係機関・団体と連携し、さまざまな取り組みを行っています。

Interview 1



保健センター
管理栄養士
桐間周子

やどかり市での啓発活動



減塩レシピの紹介



減塩味噌汁の実食

計画の目標を達成するため、赤ちゃんから高齢者まで、それぞれの年代に応じた食育の取り組みを行っています。その中でも、食事バランスをとるための野菜の摂取量を増やすこと、生活習慣病予防のための減塩はすべての年代の人の目標です。「食べる」ことを楽しみながら学ぶ機会を提供し、実践するきっかけづくりにつなげていきたいと考えています。

「食べる」ことを楽しみながら学ぶ機会を提供し、実践するきっかけづくりにつなげていきたいと考えています。

子どもから高齢者まで、毎日「食べる」ことは欠かせません。「食」を意識することで、食生活は随分変わります。「楽しく」食べて、日々の生活を過ごしていただけたらと思います。



Interview 3 学校給食は、生きた教材

学校給食は、単にお腹を満たすだけでなく、旬の食材や地元の食材、行事・郷土料理などの食文化を実際に子どもたち自身で体験することができる「生きた教材」です。そのため、子どもたちの将来の望ましい食習慣の習得につながるように、給食ではさまざまな取り組みを実施しています。

例えば和食献立の提供時、食事バランスランチオンマットを参考に食器の配置を学ぶ「食育の日」や「給食週間」「防災給食」も実施しています。また、令和5年6月には小学2年生が給食に使用する田原本町産のえんどう豆のさや剥き体験を行いました。

これからも食育活動を充実しつつ、安心・安全で、栄養バランスのとれた、子どもたちに「おいしい!!」「また食べたい」と言ってもらえるような学校給食作りに努めていきたいと思っています。

給食の献立を
考えています!



町栄養士
教育総務課 下岡美稀 (左)、田原本中学校 大西曙実さん (中央)、田原本小学校 森田恵未子さん (右)

たわらもとの地産地消

大和野菜「味間いも」

「味間いも」の名前は田原本町味間に由来があり、町を代表する農作物です。平成26年に大和の伝統野菜として認定されました。収穫時期は10月末～1月末ごろ。粘りが強く、ねっとりとした食感が楽しめます。



味間いも、味間いもコロッケ販売場所

道の駅レスティ唐古・鍵、JAならけんまほろばキッチン (櫃原店・JR奈良駅前店)、スーパーエバグリーン田原本店

#味間いもの活用

▶ようやるでおばちゃんの会

「味間いもコロッケ」「いもぼた」などを考案。



▶たわらもとフード・ラボ

イベントなどで町産米粉や味間いもをPR。



地元の食材を地元で消費する「地産地消」。町内産の野菜を家庭でも味わって、楽しんでみませんか。

「味間いも」の良さを知ってもらうために

奈良県農業協同組合しき支店女性部部长
安田淑子さん

売れ残りを捨てるのはもったいないという思いから、主婦が「ようやるでおばちゃんの会」を立ち上げ、味間いもを加工する6次産業化の取り組みとして、コロッケなどへの加工を始めました。

しき支店女性部では、十六市などのイベントで米粉と味間いものドーナツや味間いもポテト (大学芋) などを販売しています。今後も、味間いもを使った商品を開発し、さまざまな形で、味間いもの良さを伝えていきたいです。



町内産の野菜を買って、味わう

町内産野菜をPRしています。

▶道の駅レスティ唐古・鍵



▶町内イベントの野菜市



食育×子ども



みんなで食べると
楽しいね!

翌日の給食を楽しみにする

こどもの森阪手保育園の5歳児クラスでは、帰りの会で翌日の給食の説明をして、給食の時間を楽しみにする取り組みを行っています。「油揚げは何でできているかな?」などの先生の問いかけに、園児が手を挙げて答えていき、給食ボードをみんなで作っていきます。



◀完成した給食ボード



たくさん食べて
大きくなるぞ!



学校給食

南小学校4年1組担任 荒木和歌子先生からひとこと

児童たちは苦手な食べ物がある子が多いので「頑張って食べてみよう!」と声かけをしています。給食を通じて、少しでもいろんな味を知って、食べることの楽しさを知ってほしいと思います。



大きく育ったよ!



自分たちで育てた野菜で豚汁を作る

認定こども園平野幼稚園では、園で栽培した作物を使って園児が調理に参加し、食する活動を行っています。年長クラスの大根パーティーでは、栄養士が食べる大切さや豚汁の食材、包丁の使い方などの話をした後、園児が豚汁の調理に参加し、最後にみんなで食しました。

▶作った豚汁を食べる



学校給食 Topics

1月は給食週間

1月24日から30日の1週間は全国学校給食週間です。町では毎年テーマを決め、献立を提供しています。今年度は「全国の郷土料理特集! ~紙幣の人とつながりのある郷土料理を味わおう~」です。令和6年度には約20年ぶりにお金の紙幣が変わります。学校給食では、今回新しく描かれる人物や、現在と過去に描かれていた人物にゆかりのある郷土料理を提供します。給食を通して、全国の郷土料理に興味を持ってもらいたいと思います。

防災給食

学校給食に、通常使用している食材 (缶詰や乾物など) が非常時にも使え、家庭でも備えていれば災害時やその後も活用できることを知ってもらうために、町では年3回防災給食を実施しています。

