地域も家族も食でつながろう

「いっしょに食べよう！ごはん de 長寿」で会食を楽しむ参加者

いっしょに食べ、時間を共有すると、心も〝おいしい〟

町保健センター・地域包括支援センター・社会福祉協議会が連携して、10月17日、総合福祉センターで「いっしょに食べよう！ごはんde長寿」（会食会）を開催しました。町内に住む高齢者の方が、皆さんで一緒に楽しく食事をすることにより、町民同士の交流を図り、生きがいづくりや孤独感の解消、閉じこもりを予防するための企画でした。

当日は、参加者35人と、「鳩山町『食』コミュニティ会議プロジェクト（以下、「食コミ」）」やボランティアグループ「なの花」、「鳩山町ボランティア連絡会」などのボランティアスタッフの方々を合わせて、総勢約70人での会食会となりました。参加者は、「なの花」の皆さんが考案した色鮮やかでアイデアたっぷりのメニューをおいしくいただきながら歓談。目で見ても、食べてもおいしい食事を通して、楽しみながら交流しました。

イベントでは、食コミの活動を知ったり、保健センター管理栄養士からの「高齢期における栄養ミニ講話」を受けたりしたほか、「CLOVER」の皆さんによる大正琴の演奏を楽しむ時間やみんなで合唱する場面もあり、会場には楽しい歌声が響きました。

一緒に食べることで、心も満たされた一日となりました。

家族でも実感しよう人をつなげる食の力

食コミでは、こうした「食の力」を、家族の間でも感じてもらいたいと、「いっしょに食べよう！はとやま親子で囲む食卓」を企画しています。食を通して、親子の共食やふれあいの場、また「子ども・子育て」という共通の話題や悩みなどを持つ親子同士の交流の場を作りたい、という思いが込められた企画です。

同イベントでは、お子さんと一緒に女子栄養大学のレストラン事業部 松柏軒（しょうはくけん）の特製メニューを「3・1・2弁当箱法」でお弁当箱に詰めるなど、バランスの良い食事についても楽しく学べます。

親子で過ごす楽しい時間や子育てのリフレッシュに、ぜひご参加ください。

東京都健康長寿医療センター研究所・女子栄養大学連携事業

「いっしょに食べよう！はとやま親子で囲む食卓」参加者募集

■**対象**：小学生以下のお子さんとその保護者（保護者のみでも参加できます）
■**日時**：1月28日（土）午前11時20分～午後1時30分（受付：午前10時50分から）
■**場所**：町保健センター 1階 集団検診室
■**内容**：「3･1･2弁当箱法（※）」の体験、会食会、感想・意見交換会
※「3･1･2弁当箱法」は、食べる人の体に合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰める方法により、1食の理想的な食事バランスを知るものです。
■**費用**：300円/人（当日徴収）
■**定員**：50人（定員を超えた場合は抽選）
■**申込**：12月12日（月）～26日（月）の間に、窓口・電話・FAX・電子申請のいずれかの方法で町保健センターまでお申し込みください。
■**問合せ**：町保健センター TEL296－2530、FAX296－2832
■**主催**：鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト

鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクトとは

「食」をキーワードに、健康づくりの場、交流の場を町全体に広げ、社会参加の場を作るため、食コミリーダーと呼ばれる町民、東京都健康長寿医療センター研究所、女子栄養大学、町保健センターが協働で様々な企画に取り組んでいます。

料理やレシピづくりを通して食育にチャレンジしよう

原材料から、料理ができる工程を体験することで、お子さんの「食」への気付きや興味・関心が生まれるきっかけとなります。また、親子で一緒に料理をすることは、子どもたちにとって、「たのしい食体験」となります。

町保健センターでは、町と連携協定を結んでいる女子栄養大学と共催で、親子向けの料理教室を開催します。今回は、香川調理製菓専門学校 中国料理専門の土屋純一先生を講師に迎え〝作って楽しく、食べておいしい〟中国料理を教えていただきます。

ぜひ、お子さんとご参加いただき、楽しみながら食育にチャレンジしてみてください。

レシピづくりで親子の絆を深めよう

町保健センターでは、子どもたちの「食」や「地場産食材」への興味・関心の向上、「地産地消」の取り組みの促進などを目的に、平成24年度から「はとっ子給食レシピコンテスト」を実施しています。

今年は「地産地消部門」「給食でこれが食べたい！部門」に51作品の応募があり、書類審査と公開試食審査の結果、下記の作品が入選しました。入選作品の中から数点が、今年度の学校給食メニューに採用される予定です。（審査結果や応募作品などは、今後町ホームページでご紹介します。）

このコンテストで、親子で一緒にレシピを考えたり、料理を作ったりしたお子さんも多くいたようです。皆さんも、レシピづくりを通して親子の絆を深めてみてはいかがでしょうか。

女子栄養大学連携事業

親子でクッキング！「はとっ子料理教室」

■**対象**：2歳児～中学生とその保護者（中学生は一人でも参加可能）
■**日時**：1月21日（土）午前10時～午後1時30分
■**場所**：町保健センター 2階 栄養指導室
■**定員**：12組（定員を超えた場合は抽選）
■**費用**：300円/人（当日徴収）
■**持ち物**：上履き（スリッパ不可）、エプロン、三角巾
■**申込**：12月5日（月）～26日（月）の間に、窓口・電話・FAX・電子申請のいずれかの方法で町保健センターまでお申し込みください。
■**問合せ**：町保健センター TEL296－2530、FAX296－2832

「はとっ子給食レシピコンテスト2016」表彰式を行います

■**対象**：各部門「最優秀賞」、「優秀賞」、「入賞」、「公開審査特別賞」に入選された方（8人）※対象者には別途連絡
■**日時**：12月18日（日）午前10時～11時
■**場所**：町役場305･306会議室
■**問合せ**：町保健センター☎296－2530

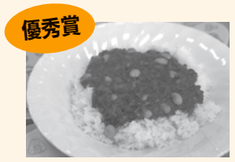
入選作品決定！「はとっ子給食レシピコンテスト2016」

地産地消部門

最優秀賞

鳩豆じゃがもち
小林 龍之介（りゅうのすけ）さん（鳩山中）

優秀賞



HMT（ハトマメトマト）ドライカレー
松倉 侑翔（ゆうと）さん（鳩山中）

入賞

鳩山黒大豆入りラタトゥイユ
福田 佳奈子（かなこ）さん（大学生）

給食でこれが食べたい！部門

最優秀賞

大豆も野さいもたっぷりタコライス
本郷 珠々（じゅじゅ）さん（鳩山小）

入賞

ミルクみそスープ
新井 陽太（ようた）さん（今宿小）

優秀賞

鶏肉の鳩山産あんず風味
小松 優里（ゆうり）さん（今宿小）

特別賞（書類審査のみで選考・投票の上、決定）には、和崎 春希（はるき）さん（鳩山小）の「soyフライ」と、大野 里緒（りお）さん（鳩山中）の「とり肉がゴロっと入ったパンプキンスープ」が選ばれました。