

カワラッキー大活躍!!

食育の取り組みを紹介します

こども食育マスコットキャラクターのカワラッキーが、食育の普及のために大活躍しています。みなさまのアイデアで、楽しく食育に取り組んでみませんか。詳しいことは、市こども育成グループまでお問い合わせください。

カワラッキーの着ぐるみを貸出します

市では、こども食育の趣旨を理解し、啓発の一環として使用していただける場合に、カワラッキーの着ぐるみを無料でお貸ししています。



カワラッキーデザインマニュアルができました

高浜市のゆるキャラとして人気のカワラッキー。食育学習を通して、子どもたちにもおなじみのキャラクターです。このたび、みなさまにキャラクターをご活用いただけるよう、カワラッキーデザインマニュアルを作成しました。企業の営利目的の活動にもご利用いただけます。アイデア満載のカワラッキーグッズで、食育やまちづくりに取り組んでみませんか。



衣浦グランドホテルが製作したお弁当箱。おいしい料理がいっぱい詰まったお子様弁当として、人気を集めているそうです。



二池町のカフェ＆ベーカリー「ふるふる」が製作したラスク。保育園、幼稚園などの給食やおやつとしても大人気です。

高浜市食育協力隊カワラッキーフレンズを募集します

市では、商業や農業、畜産業などをはじめ、食に携わる皆様から「食育協力隊 カワラッキーフレンズ」を募集します。

登録された方には、カワラッキーのシールを店頭などで表示していただき、それぞれができる範囲での食に関するPR活動や実践活動などのご協力をお願いします。

今後、市内あけての食育啓発・実践活動へと展開をしていくため、より多くの皆様に、趣旨にご賛同いただき、ご登録をお願いします。

登録方法

市こども育成グループにご連絡ください。

(電話、ファクスまたはEメール)

登録時に必要な内容

- ①業種、②名称、③代表者名、④所在地、⑤担当者、⑥電話、⑦ファクス、⑧電子メール、⑨ホームページアドレス、⑩PRしたい内容

問合せ先 市こども育成グループ

☎52-1111(内線363) FAX 52-1110

E-mail ikusei@city.takahama.lg.jp



6月は食育月間です

市では、子どもの食育を推進するため、こども食育推進協議会を設置し、こども食育ガイドラインを作成しました。

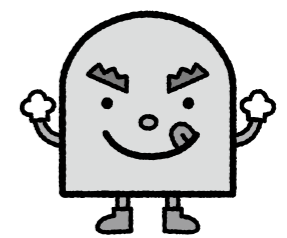
こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーと一緒に「食」を極めていきましょう。

食べることは、生きること。食育とは、生きる力を育てるものです。食育ガイドラインは、健康的で豊かな食生活をおくる力を身につけるための子育て・子育て支援です。食べることを通して、子どもが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じることを目指します。

食育ガイドラインでは、次の就学前の3つの目標と学齢期の5つの目標を定め、それぞれ100%を達成目標にしています。

おいしく楽しく食べて、健康で豊かな生活を送りましょう。カワラッキーも応援するよ!

かわら食人カワラッキー



高浜市こども食育マスコットキャラクター

カワラッキー紹介

食べることが大好きな、たかはまの鬼瓦の精。料理の腕はプロ級。箸の持ち方にはうるさい。「残さず食べたらラッキー ウッキー カワラッキー」が口癖。

就学前の食育目標

就学前に3つの習慣を身につけることを目指します!

1 食事のあいさつをする

2 正しく箸を持てる

スプーンの持ち方

① はしを1本持つ ② もう1本のはしを入れる ③ 正しい持ち方をする

まずは、スプーンを正しく持てるようにしましょう。 中指、人差し指、親指の3本で持ちます。 薬指の爪の横にあてるように入れ親指の付け根ではさみます。 1本ずつ持つのではなく、2本同時に持ちます。

3 食事のお手伝いができる

●買い物 ●切る ●お片付け ●野菜を洗う ●テーブルふき ●食器洗い

学齢期の食育目標

学齢期に5つの習慣を身につけることを目指します!

- ① 食事のあいさつをしよう! 「いただきます」や「ごちそうさま」は食べものや、作ってくれた人に「ありがとう」ということなんだ!
- ② いろいろなものを食べよう! なんでも食べて、丈夫な体をつくらう! いろいろなものを食べてみよう。自分にちょうどいい量は、どれくらいかな?
- ③ 食事のマナーを身につけよう! みんなで楽しく食べよう! みんなでごはんを食べる時には、箸をきちんと持って、マナーを守ると気持ちよく食べられるよ。
- ④ 食事が作れるようになろう! 自分で作ってみるとおいしいよ。まずは、「ごはん」を炊いてみよう。
- ⑤ 朝ごはんを毎日食べよう! 一日、元気に遊んだり、勉強するには、朝ごはんが大事! 朝ごはんをちゃんと食べるには、早寝早起きをしないとね。

カワラッキーの月かりレシピ

絹さやの卵とじ(5月実施)

材料 卵30g、絹さや15g、玉ねぎ25g、人参10g、たけのこ15g、生椎茸10g、もやし20g、醤油2g、砂糖1g、塩少々、だし汁適量、ごま油少々

作り方

- ① 絹さやはスジをとる。
- ② 玉ねぎはくし切り、人参、たけのこ、生椎茸は薄切りにする。もやしと絹さやは長いものを半分に切る。
- ③ 鍋にだし汁、①の野菜、醤油、砂糖を入れて火にかける。
- ④ 野菜に火が通ったら、塩と味をととのえ、卵をといて回しかける。
- ⑤ 卵に火が通ったら、ごま油を入れる。

カワラッキーから一言

旬のものはおいしくて、栄養満点。春が旬の絹さやは、子どもたちには人気がないけれど、卵と一緒に食べると食べやすいよ。親子で絹さやのスジとりをしてみよう!