

# 食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.20

平成29年2月23日

## ～ 公民館でも「食育講座」を実施しています！（生涯学習課・公民館）～

食育という言葉がメジャーとなり、先駆的な取り組みが行われてきましたが、これからはそれらをスタンダードにしていく事が大切です。食育は特別なものではなく、当たり前に行われる教育として、続けて行くことが、重要になってくるでしょう。

市内には、現在「美笹・下戸田・新曽」の3つの公民館があり、平成29年度も、幼児から高齢者まで食育に関する講座が、総計で27講座が計画されています。

5歳以上の親子を対象とした講座や小学生のみ、小学生～中学生向けのお菓子や料理講座、一般市民を対象とした、そば・うどん打ち、パン・ケーキづくり、飲茶・中華、生パスタ料理など和・洋・中と多彩な講座が予定されています。

また、食育以外にも子育て・健康・趣味・学習・パソコンなどさまざまな講座やイベントへの参加など、様々な公民館事業があります。

広報戸田市>情報ガイド>「公民館の講座」ページや、戸田市HPの各課案内>教育委員会事務局>公民館>「公民館だより(毎月発行)」、「主催事業計画(PDF)」をご覧になり、開催時期や内容等でご希望に合うものがありましたら、ご参加をお待ちしております。

## ～埼玉県産野菜を見つけよう(福祉保健センター)～

埼玉県産の野菜と言われて何を思い浮かべますか？

「埼玉県産野菜」として有名なものは、産出額全国第1位のねぎ、こまつな、さといも、2位のかぶ、ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり、3位のえだまめなどあります。(参照：平成27年度 グラフで見る彩の国さいたま)

上記で紹介した野菜のきゅうり、えだまめ以外は2月が旬の野菜です。旬の時期は栄養価が高く、流通量も多いため値段も手ごろです。また野菜には食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を整えたり、食べ過ぎを防止したり、食後血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

埼玉県産野菜のおいしい季節です。ぜひ購入の際に「生産地」を確認してみてください。



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>